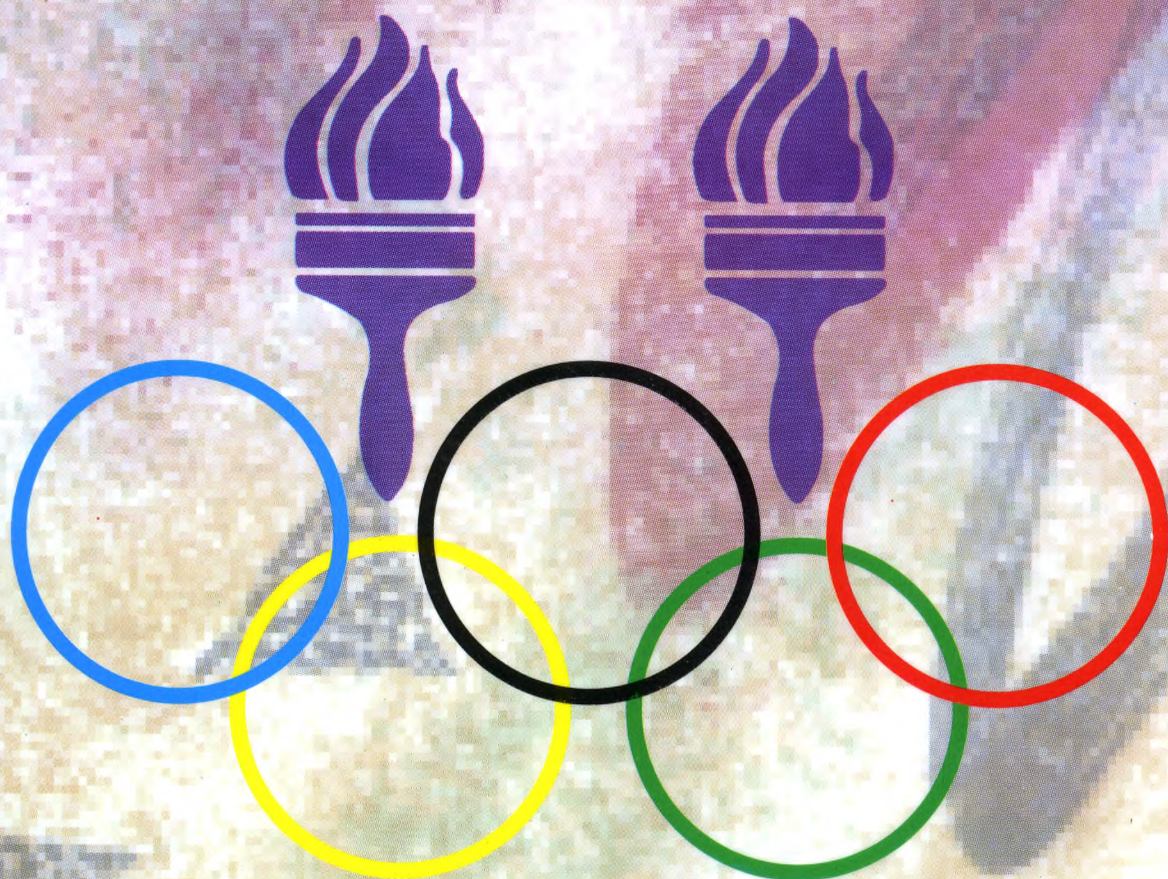
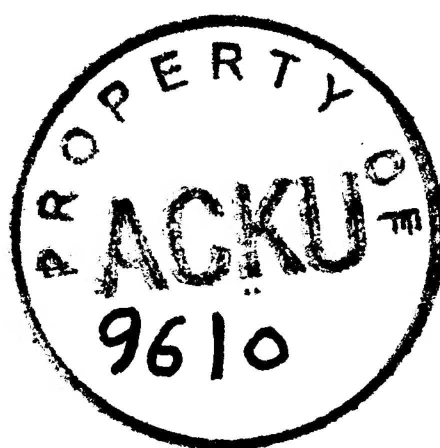
ورزش



ليکوال: سيد مؤمن ساداتي
ژباړن: پوهنمل احمد شاه زغم

ورزش





لیکوال: سید مؤمن ساداتي

ژباړن: پوهنمل احمد شاه «زغم»

۱۳۸۰هـ.ش/ ۲۰۰۱ میلادي

کتاب پیژندنه

د کتاب نوم : ورزش

لیکوال : سید مؤمن ساداتي

ژباړونکی : پوهنمل احمد شاه «زغم»

خپرونکی : د اریک د ګرځنده کتابتونونو اداره

پرله پسې نومره : ٦٦

لومړی چاپ : ۱۳۸۰هـ.ش کال، د خپرونکي له خوا، پېښور

چاپ شمېر : ۵۰۰ ټوکه

د مخونو شمېر : ۸۲

کچه : ۵, ۱۳ × ۲۱ سانتي متره

د خپرونکي پته : دویم کور، رحمان بابا روډ،

پوسټ بکس: ۱۰۸٤، یونیورستي ټاون - پېښور

ټیلفون: ٤۵۳۱٦-٤٤۳۹۲-٤۵۳٤٧

فکس: ۰۹۱-۸٤۰٤٧۱

الکترونیکي پوسټ: aric@brain.net.pk

کمپوز او چاپ : احمد پرنتنګ پریس، ټیلفون ۲۱۵۵٤۰

دویش او پلورنې ځای: داکبر دفتر (دافغانانو له پاره دمرستو سمون اداره)

بسم الله الرحمن الرحیم

د اکبر د اطلاعاتي او نشراتي منابعو مرکز (اریک) له څلورو کالو راهیسې د افغانستان ولایتونو ته د گرځنده کتابتونونو پروگرام تر لاس لاندې نیولی دي. گرځنده کتابتونونه چې د فلزي صندوقونو په بڼه جوړ شوي دي، په یو خاص ځای کې ایښودل کیږي. د سیمې خلک ورڅخه امانت کتابونه وړي، لولي یې او خپلو شاوخوا خلکو ته یې هم اوروي. کله چې په سیمه کې د کتابتون ټول کتابونه ولوستل شول، کتابتون بلې سیمې ته لیږدول کیږي او یا پرې یو شمیر نور نوي کتابونه ورزیات او هماغه ځای کې پاتې کیږي.

مونږ دا هڅه کړې ده چې د گرځنده کتابتونونو له پاره داسې کتابونه راټول کړو چې دلیکنې ژبه یې ساده او د خلکو د اړتیاوړ مطالب ولري، تر څو چې په ورځنۍ ژوند کې له هغوی سره په دیني، ټولنیزو، اقتصادي، ښوونیزو، روزنیزو، روغتیایي، تاریخي، فني، مسلکي او... مسایلو کې مرسته وکړي.

موږ د گرځنده کتابتونو تر څنگ دا سروې هم ترسره کوو چې خلک څه ډول آثارو او موادو ته اړتیا لري او د کومو موضوعاتو او مطالبو د مطالعې هیله من دي. موږ لومړی هڅه کوو چې غوښتل شوي کتابونه له بیلا بیلو منابعو (کتاب پلورنځیو او خپرونیزو مرکزونو) څخه برابر او راونیسو. په نوموړو مراجعو کې د مطالبو او موادو د نشتوالي په صورت کې اریک هڅه کوي چې داړ تیاوړ آثارو په تألیف، ترجمه او چاپ سره دغه تشه ډکه کړي.

ددغه موخې او هدف د تحقق او په عمل کې پلي کولو په منظور درې کاله

لومړی

دمخه د لوستونکو د علاقې وړ کتابونو د چاپ او خپراوي کار پيل شو او له هغه وخت راهيسې تراوسه پورې داريک ګرځنده کتابتونونو اداري د محترمو همکارو مؤسسو په مرسته په دغه برخه کې پياوړي ګامونه اخيستي او ګټور فعاليتونه يې ترسره کړي دي.

د ښه او سيستماتيک کار له پاره د اريک د اداري استازيو او يوشمير ځيرونکو او ليکوالو يو ګډ هيأت وټاکل شو چې د مطلوبو کتابونو د پلان کولو، آماده کولو او چاپ کولو پړاوونه چې د تکړه او مسلکي ليکوالو له خوا تأليف کيږي، په ګډه پر مخ بوځي.

دغه هيأت د افغانانو د صميمي همکارې ميرمن نانسي هيچ دوپري، سيد محی الدين هاشمي، خواجه غلام جيلاني شبل، محمد شکيب افضلي او محمد رفيع څخه تشکيل شوی دی.

مونږ له خپلو ټولو درنولو ستونکو څخه چې د هيواد په بيلا بيلو ښارونو او کليوالو سيمو کې زمونږ له کتابتونونو څخه ګټه اخلي، هيله لرو چې خپلې اړتياوې، غوښتنې او پوښتنې راوليږي او د هيواد له ليکوالو او پوهانو څخه غواړو چې چه له مونږ سره په دې لاره کې مرستندوی شي، چې وکړای شو خپلو خلکو ته لا ښه او ګټور کتابونه وړاندې کړو.

په درنښت

د اريک د ګرځنده کتابتونونو اداره

فهرست

عنوان ——————— مخ

عنوان ——————— مخ

دریمه برخه:

نړیوال ورزشي جشنونه



سریزه

بدني روزنه او سپورټ د خلکو د عمومي روزنې یو توکی (جز) دی، چې د بشري ټولنې د کلتوري، اقتصادي، سیاسي او فرهنګی اړیکو په پرمختګ کې غوره رول لري.

د بدني روزنې د سیستم عمومي موخه او هدف، د ټولنې د ټولو وګړو د روغتیایي حالت د بشپړیدو او ښه کیدو، د جسمي دماغي، اروائي استعدادونو وده، او د ملي نوامیسو د ساتنې او د بهرنیو غلیمانو پروړاندې د خلکو د غوره عادتونو او دودونو بشپړول دي. خو په هر صورت سپورټ د سولې زیری (سفیر) دی او سیاسي پولې په رسمیت نه پیژني.

د بدني رروزنې را منځته کوونکي خلک دي، ځکه د ژوند ناخوالو انسانان دې ته اړکړل چې خپلو فعالیتونو او کاررونو ته پراختیا ورکړي. نننی ټول ورزشونه (سپورټونه) د خلکو له خوا په نامعلومه وختونو کې را منځته شوي دي او د هغوی د ساتنې او بشپړتیا لپاره په سلګونو کلونه وخت لګول شوی دی.

لومړنی شئ چې د ژوند ستونزې یې له منځه وړي او ورزنیز فعالیتونه آسانه کوي، بدني روزنه ده. دغه راز سپورټ او ورزش د خلکو سوچ او فکر ښه کوي، غم او بدخویي یو خوا ته کوي.

د ښه او غوره ورزش کولو لپاره لازمه ده چې د ورزش بنسټونه (اساسونه) په علمي او فني ډول زده شي. که د سپورټ مینه وال او د بدنې روزنې لارښوونکی یا هغه تر ینران چې په ورزشي کلپونو کې د ورزش په بیلابیلو څانګو کې په تمرینونو بوخت دي، د ورزش له اصولو څخه بې خبره وي،

کار یې هومره ګټور نه تمامیږي، ځکه په هغو ځوانانو چې دودې او پرمختګ په کلونو کې وی، سپورتي تمرینونه ډېره اغېز لري. نو کله چې د بدني روزنې لارښود د لوبغاړي (ورزشکار) له حاله او د پام وړ ورزش په اغېزو بلدنه وي، د کار پایله (نتیجه) به یې منفي وي. له دې امله د ورزشي لوبو په برخه کې د لومړنیو معلوماتو درلودل لازم دي.

ترلاس لاندې کتاب کې چې د اریک د ګرځنده کتابتونونو د درنې ادارې په غوښتنه او د هغوی په لارښوونه لیکل شوی دی، هڅه شوې چې د ورزشي بېلابېلو لوبو په اړوند لنډ، خو جامع او هراړخیز معلومات وړاندې شي.

د منلو وړده که چیرې د لوبو زده کړه او ښوونه او د هغوی د ځانګړتیاوې وي، د ورزشي لوبو د هرې برخې لپاره لوی کتاب ته اړتیا شته. پدې کتاب کې د سپورتي لوبو د ټولیزو (کلی) ځانګړتیاوو او د هغوی په برخه کې معلومات راوړل شوي دي. کتاب درې غوره برخې لري: په لومړۍ برخه کې افغانی مشهورې لوبې، لکه بزکشي او نیزه بازي معرفي شوې دي. په دویمه برخه کې د نړیوالو ورزشونو په برخه کې خبرې شوي او په دریمه برخه کې د نړیوالو تورنمنتونو په برخه کې څرګندونې راغلې دي.

د اریک د ګرځنده کتابتونونو له ادارې څخه مننه کوم چې د دې کتاب د لیکلو او خپرولو لارې چارې یې راته برابرې کړې دي او د هغې ادارې له ایډیټوری بورډ ته کوروداني وایم چې د کتاب د لیکلو په ټولو برخو کې یې له ماسره مرستې کړې دي. هیله من یم دا کوچنی کتاب تاسو ته ګټور وي.

والسلام

سید مؤمن «ساداتی»

لومړۍ برخه:

ملــي لــوبــې

وزلوبه (بزکشی)

وزلوبه (بزکشي) د افغانستان یوه لرغونې لوبه ده چې د خلکو په منځ کې ډېر مینه وال لري. د بزکشۍ د رامنځته کیدو تاریخ د مقدوني سکندر د لښکر کشیو په وخت پورې تړي. نکل دی چې په هغه وخت کې به آریایي اتلانو د دښمن په لښکرو د شپې له خوا یرغل کاوه او د دښمن خلک به یې ژوندې د هغوی له اردوګاه و څخه له ځانه سره وړل.

وروسته د غه جګړه ایز مهارت د ورزش بڼه ومونده او د بوختیاوو اوننداري لپاره به تر سره کیده. د دې لوبې د جوړیدو ځایونه د هیواد شمالي برخې دي او ډېر ځله د بلخ، جوزجان، سمنګان، بدخشان، تخار، کندز، بغلان، فاریاب او پروان په ولایتونو کې رواج لري.

د بزکشۍ د ترسره کولو لپاره، اتل یا لوبغاړی (سوارکار) چې د چاپنداز په نامه یادیږي؛ په سورلۍ کې لوی لاس (مهارت) لري او له ستونزورو تمرینونو وروسته په لوبو کې د ګډون ځواکمنتیا ترلاسه کوي.

د بزکشۍ د لوبې وسیله یو خوسۍ وي چې له حلالولو او د نس له پاکولو وروسته هغه د څلورویشتو ساعتونو لپاره د اوبو په منځ کې کینبودل کیږي چې د پوستکي مقاومت یې ډېر شي او بیاد لوبې په بهیر کې ونه شکیږي، د خوسي وزن له ۳۰ تا ۴۵ کیلو ګرامه وي. د وزلوبې د ډګر برخه (ساحه) نه محدودیږي، خو د افغانستان د اولمپیک د ریاست له خوا د میدان د بر برخه

(حدود) ۳۵۰ × ۳۵۰ مربع متره او اوږدوالى يې ۳۵۰× ۳۰۰ متره تاكل شوى و. لوبه په عمومي ورزشي ميدانونو (د فوټبال د ميدان په مساحت) او په ستديومونو كې هم ترسره كيداى شي. د وزلوبې په ميدان كې د پورته كولو، د حلال او توغ (بيرغ) دائرې د پام وړ ځايونه وي.

خوسكى (وزه) د پورته كولو د ځاى (دائرې) په منځ كې وى او په آسونو سواره لوبغاړي (چاپ اندازان) د هغه په شا او خوا را ټولېږي، د ميدان د مشر په لارښوونه د خوسكي د پورته كولو لپاره هلې ځلې پيل كېږي.

كله چې خوسكى له ځايه پورته شو، له بيرغ نه چې ډير ځله د ميدان په يوه اړخ كې ولاړ وي، را گرځول كېږي او د حلال په ځاى (دائره) كې اچول كېږي. له بيرغ څخه د خوسي په راگرځولو يوه نمره او د حلال ځاى (دايرې) ته رسول دوه نمرې لري. كيداى شي چې درې واړه نمبرې يو ټيم ترلاسه كړي. يا دا چې بيرغ د راگرځيدولو نمره يوه ټيم او د حلال ځاى ته د رسولو نمرې بل ټيم تر لاسه كړي.

ډير ځله د پور ته كولو او حلال ځايونه (دائرى) يو شئ وي، يعنې خوسى له همغې ځايه (دايرې) پورته كېږي او له بيرغ څخه له راگرځيدو نه وروسته هماغه ځاى ته رسول كېږي.

وزلوبې د دوو يا څو ټيمونو تر منځ جوړېږي. په داسې حال كې چې لوبه د دوو ټيمونو تر منځته وي، له هر ټيم څخه لس تنه لوبغاړى وركې گډون كوي. په ډله ييزو لوبو كې له هره ټيمه پنځه تنه سوار گډون لري. په هغو لوبو كې چې په ولايتونو كې جوړېږى ډير ځله ټيمونه نه وي او لوبغاړي (چاپ اندازان) د ځاني وياړ او نوم گټلو لپاره هلې ځلې كوي.

وزلوبې د ملي ورځو، لكه اخترونو، جشنونو، سنت گيرو او ودونو په

اړوند جوړيږي. په کابل کې وزلوبې په حضوري چمن، غازي ستديوم، د بګراميو په چمن او د بلخ په ولايت کې د دشاديانو په دښته کې جوړيږي. د ګټونکو جايزې، ټوپک، آس، اوښ يا نغدې پيسې وي.

وزلو به يوه ستونزوره او له خطره ډکه لوبه ده، د هغې په لړکې لوبغاړي او آسونه ټپيان کيږي او آنډچې د مړينې خطر هم پکې وي.

د وزلوبو آسونه له ځانګړو آسونو څخه وي او د زيږيدوله وخته بيا تر ځوانۍ تر ځانګړو شرايطو لاندې روزل کيږي او ښه خواړه ورکول کيږي. د دا ډول آسونو ارزښت ډير زيات دی او د هغوی څښتن نه حاضريږي چې د وزلوبو آسونه په ډير لوکسو موټروهم بدل کړي. د افغانستان د جغرافيوي قاموس د کتاب پرېنسټ د وزلوبې له مقرراتو له جوړيدو مخکې د پورته کولو (برداشت) د دايرې پر ځای يو غوچوړی (قوتی) کيندل کيږي، مړه وزه يا خوسکي هلته ورکې اچول کيږي او سواره ورباندې يرغل وروړي.

د وزلوبو آسونه به ډير ځله د بايانو او پانګوالانو ملکيت و چې د هغه د ساتنې او روزلو لپاره به يې يو تن مزدور (مهتر) ورته ټاکه او بيا به د لوبې لپاره د چاپ انداز په واک کې ورکول کيده.

نیزه بازی

نیزه بازي هم زموږ د هیواد یوه لرغونې او ملي لوبه ده چې خلک یې ډیره خوښوي. هماغسې چې وزلوبه د هیواد په شمال کې ډیر مینه وال او پلویان لري، نیز بازي هم د جنوبي سیمو په خلکو کې په ډیره مینه رواج لري. د پکتیا، پکتیکا، غزني او خوست ولایتونو نارینه ډیر پدې لوبه لاس پورې کوي.

نیزه بازي د ځواکمن او متیو رو خلکو له خوا تر سره کیږي. د هغې د لرغونتیا په برخه کې ویل شوی چې دغه لوبه د دښمن په لښکر وباندې د یرغل او د جګړې په ډګر کې غلیمانو ته د ماتې ورکولو په خاطر را منځته شوې ده. ځینې خلک پدې باور دي چې نیزه د ښکار وسیله ده. خو نن نیزه بازې د یوې ښکلې ننداري او تفریح په توګه ډیر پلویان لري. نیزه بازي په لویو ډګرونو کې تر سره کیږي. د لوبې بهیر د مشر له خوا څارل کیږي.

د لوبې د ترسره کولو لپاره د لرګي میخونه په ټاکلي واټن په ځمکه کې ټک وهل کیږي، پر آس باندې سپاره لوبغاړي د لیکې له پیله چې تر میخونو پورې دوه سوه متره واټن لري، په چټکۍ د میخونو په لور وردانګي، د آسونو د چټکې ځغاستې په وخت کې ډهل چې په لوړ غږ ډهل وهي او نیزه بازان په زړه پورې او غوره حرکتونه ترسره کوي، کله چې میخونو ته نږدې را ورسیدل، په چټکۍ او مهارت سره د نیزې څوکه چې له تیرې او سپنې څخه جوړه شوې ده، په میخ ورننباسي او د مټ په زور میخ له ځمکې وکاږي. کوم لوبغاړی چې ټول میخونه له ځمکې راوباسي، ګټونکی بلل کیږي، د نیزې

اوږدوالی چې له کلکو یا بانګسي لرګیو څخه جوړیږي، دوه متره وي او بنډوالی یې د لسو سانتي مترو په شا او خوا کې وي. د نیزې څوکه په رخ لرونکې او تېزې اوسپنې پوښل شوې وي، نیزه بازي ډېر ځله د اخترونو، جشنونو، میلو او وادونو په وختونو کې ترسره کیږي. په کابل کې به پخوا د خپلواکۍ د جشن د لمانځلو په خاطر په حضوري چمن کې د نیزبازۍ لوبې جوړېدې.

دويمه برخه:

نړۍ والې ورزشي لوبې

فوټبال

فوټبال هغه لوبه ده چې ډېر پلويان او مينه وال لري. د فوټبال لوبې ته يې د سپورت د پاچا لقب هم ورکړی دی. دغه لوبه په انګلستان کې را منځته شوه او د لومړي ځل لپاره په رسمي ډول د ۱۸۶۳ ع کال د اکتوبر په ۲۶ مه نيټه په لندن کې ترسره شوه. په ۱۸۷۸ کال ويسل (شپلکۍ شپيلاق) د لوبې په قضاوت کې ومنل شو. په ۱۸۸۲ ع کال له اړخونو څخه توپ واچول شو. په ۱۸۹۱ ع کال په فرانسه کې د (فيفا) د فوټبال نړيوال فدراسيون جوړ شو او فوټبال نړيواله لوبه وګڼل شو.

د فوټبال ډګر:

د فوټبال ډګر مستطيل ډوله وي، اوږدوالی يې له ۹۰ تر ۱۲۰ مترو، بر (عرض) يې له ۴۵ تا ۹۰ مترو پورې وي. د نړيوالو لوبو لپاره بايد د هغه اوږدوالی له ۱۰۰ تر ۱۱۰ مترو او بر يې له ۶۴ تر ۷۵ مترو پورې وي.

د ډګر د اوږدوالي ليکې (کرښې) د ډګر څنګزنې (جانبي) او د ډګرد برليکې د ګول د ليکو په نامه يادوي. د دغو ليکو بر بايد له (۲۱) سانتې متر څخه ډېرنه وي. د فوټبال ډګر د منځنۍ ليکې په واسطه په دوه برابر و

برخوویشل کیږي. د میدان په منځ کې یوه دایره د ۹ مترو په شعاع کاږل کیږي.
د فوټبال د ډګر په څنګزنو، یا د ګول او یا هم د ډګر په کنجونو کې څلور بیرغه او
د مرکزي لیکې په پای کې دوه نور بیرغونه درول کیږي.

د ګولکیپر ډګر:

د ګول د لرګیو (پایو) د دواړو خواوو دننه لوري او د ډګر دننه خوا د ۵،۵۰ مترو په اندازه، لیکه اچول کیږي، دغه راز د لرګي (پایو) له داخلې برخې، په دواړه لوري او د ډګر دننه د ۱٦،۵۰ مترو په اندازه خط نیول کیږي چې دغه برخه د جزا د ډګر په نامه یادوي.

د ډګر خوا ته د ګول له منځنیو برخو د یولسو (۱۱) مترو په اندازه یوه ټکی رسمیږي چې د پنالټي د ټکي (ځای) په نامه یادیږي. همدا ټکی مرکز ګڼي، یو قوس (دایره) د (۹) مترو په شعاع رسمیږي چې د هغې د قوس وروستۍ برخې د جزا د ډګر له لیکو سره یو ځای کیږي. د ډګر په څلورواړو کنجونو کې میدان د بر او اوږدوالی د پریکون (تقاطع) لیکې مرکز ټاکل کیږي، د یو متر په شعاع قوس رسمیږي. د دغو قوسونو منځنۍ برخه د کارنر په نامه یادوي.

ګول:

ګول له دوو پایو او کیږدۍ ته ورته ځای (سرانداز) څخه عبارت دی. د پایو او سرانداز پنډوالی له (۱۲) سانتي مترو څخه ډیرنه وي. د ګول اوږدوالی ۷،۳۲ متره او لوړوالی یې ۲،٤٤ متره دی.

توپ:

د فوټبال توپ دوه طبقې لري: چرمي مخ (روېه) چې د کور په نامه يادېږي او د ننني ربړي طبقه چې بليډر نوميږي، توپ گرد دی، شا اوخوا (محيط) يې له (۶۸ تر ۷۱) سانتي متره او دروند والی يې له ۳۹۶ تر ۴۵۳ گرامه پورې وي.

د فوټبال لوبغاړي:

د فوټبال هر ټيم يولس تنه غړي لري. ترينر کولای شي د لوبې په اوږدو کې درې تنه خپل پليران بدل کړي. لوبغاړي جاکټ، نيکر، جرابې او د فوټبال ځانگړی بوټونه (شينکاک) لري. د گولکيپر جامې د ټيم له نورو غړو سره توپير لري.

د فوټبال مسابقه:

د فوټبال د لوبې وخت (۹۰) دقيقې دی چې په دواړو ميدانونو کې (۴۵) دقيقې ترسره کيږي، د لوبې له هر ميدان وروسته (۱۰) دقيقې تفريح وي. د لوبې بهير د يوتن رفري (حکم) او دوو تنو لين مينوله خوا څارل کيږي. لين مينان له خپلو توغونو (بيرغونو) سره د منځينو ليکو په اوږدو کې وي او له رفري سره مرسته کوي. لوبه له پچې اچولو وروسته د رفري په شپيلکي (شپيلاق) پيل کيږي. له تفريح وروسته د دواړو ټيمونو ميدانونه بدليږي.

د لوبې پايله (نتيجه):

توپ هغه وخت گول گڼل کيږي چې د گول ددوو يا يو ترمنځ له ليکې څخه يو مخيزه تير شي. د لوبې گټونکی هغه ټيم بلل کيږي چې په مقابل ټيم

باندې يې ډير گولونه وهلي وي. کله چې د دواړو ټيمونو د گولونو شمير برابر وي، لوبه برابره پـاى ته رسيږي، خو که په وروستيو (فاينل) لوبو کې که په ټاکلى وخت کې د دواړو ټيمونو گولونه برابر وي، هغوى ته (٤٥) دقيقې نور وخت ورکول کيږي، که د اضافي وخت په اوږدو کې بيا هم لوبه په مساوي ډول پاى ته ورسيږي، هغه وخت بيا د هر ټيم لپاره د پنځو پنالتي شوټونو حق ورکول کيږي.

د فوټبال ځينې اصطلاحات:

آفسيډ:

که د پليرانو (لوبغاړو) يو تن د مقابل ټيم د گول خواته د حملې په بهير کې د حريف ټيم له ټولو لوبغاړو څخه ډير حرکت وکړي او د مقابل ټيم د جزا ډگر ته ورد ننه شي، آفسيډ نيول کيږي.

اوټ:

پداسې حال کې چې توپ په بشپړه توگه د ډگر له پولې واوړي، اوټ ورته ويل کيږي. د هر ټيم له خوا چې اوټ کيږي د هغه مقابل لورى توپ ميدان ته را اچوي. د اوټ توپ د اچولو په وخت کې بايد لوبغاړى له ميدان څخه بهر ولاړ وي، پښې يې له ځمکې پورته نشي او توپ په دوو لاسونو واچول شي.

پنالتي:

يو لس متره شوټ چې د فول له امله د جزا د ليکې په دننه کې د رفرې له خوا ورکول کيږي، د پنالتي په نامه ياديږي. د پنالتي د شوټ په وخت کې ټول لوبغاړي د جزا د ډگر د باندې وي او بايد له توپه (۹) متره واټن ولري.

کارنر:

که توپ د مدافع ټیم له خوا د خپل ګول له لیکې څخه اوړ شو، کارنر ترسره کیږي، د ګول له هر لوري چې توپ کارنر کیږي، د کارنر شوټ له همغې خوا ترسره کیږي.

د لوبو سیستمونه:

د فوټبال لوبې په عمومي ډول په دوه سیستمه ترسره کیږي:

لیک او ناک اوټ. د لیک په سیستم کې د هر ټیم مقام په درست او حقي ډول ټاکل کیږي، خو زیاد وخت ورباندې لګیږي. د لیک په سیستم کې لوبې ددې فورمول له مخې ترسره کیږی: x=A(A-1)2

A د ټیمونو له شمیر څخه عبارت دی او x دلوبو ورځې ښیې.

د ناک اوټ په سیستم کې دلوبې په لږ وخت کې ترسره کیږي، خو د هر ټیم مقام په درست او حقي ډول نه ټاکل کیږي. د ناک اوټ سیستم فورمول دا دی:

$$(A - 2)^n . 2$$

A د ټیمونو شمیر او nد هغې یو طاقت ښیي چې کله (۲) ورسره ضرب کړو حاصل یې د ټیمونو له شمیر څخه ډیر نه شي.

په افغانستان کې د فوټبال د تاریخ په اړه څوټکي:

په افغانستان کې فوټبال له نورو اروپایي لوبو سره یو ځای په سراجیه وخت او د بهرنیو ښوونکو په لاس یې ښوونځیو ته لاره موندله. هغو لومړنیو خلکو چې د فوټبال په ډګر کې پلونه کینښودل عبارت وو له: عبدالهادي داوی،

عبدالطيف مهاجر او ځو تنه نور. دغه لوبغاړي چې د ښوونځي زده کوونکي وو، په کلای حشمت خان کې يې فوټبال کاوه. په ۱۹۲۳ع او ۱۹۲٤ع چې د هجري شمسي له ۱۳۰۲ او ۱۳۰۳ سره سمون خوري په کابل کې د فوټبال څلور ټيمه جوړ شول:

۱ - د حبيبيې ښوونځي د فوټبال ټيم.

۲ - د استقلال د ښوونځي د فوټبال ټيم.

۳ - د مهاجرينو ټيم.

٤ - د تفريح ټيم چې غړی يې غير مکتبي وو.

د تفريح د ټيم آمريت د ښاغلي داوي په غاړه و. د دغو ټيمونو ترمنځ به ډير ځله لوبې کيدې. د خپلواکۍ د جشن د ورځو په لوبو کې به چې په پغمان کې ترسره کېدې، د وخت پاچا هم ګډون کاوه. د هغه وخت د لوبغاړو په منځ کې لکه سردار محمد داود، ډاکتر محمد ظاهر، خان محمد خان، عدالت، داکتر اسمعېل (علم)، جنرال محمد آصف، سردار سد الله سراج، سناتور شکور ولي، حسن کريمي او فاروق سراج ګډون درلود.

په ۱۳۱۳ ه. ل کال کې د محمود يه د فوټبال کلب د ښوونځي د فارغينو له خوا جوړ شوی و. په ۱۳۲۰ ه، ل کال د آريانا کلپ را مېنځته شو.

د لومړي ځل لپاره د افغاني فوټبال ټيم په ۱۳۱۲ هـ.ل کال د هندوستان له ټيم سره په کابل کې مخامخ شو. د افغاني فوټبال د ټيم غړي له: خان محمد خان، عدالت، مولوي محمد صديق، جنرال سېد کريم، غلام علي، حسن کريمي، عبدالغفور تاجر، محمد حکېم او احمد شاه څخه عبارت وو. دغه لوبه د هماغه کال د خپلواکۍ په اړوند په حضوري چمن کې جوړه شوه. دغه لوبه له بهرني ټيم سره لومړنۍ لوبه وه. د دغې لوبې د ليدلو لپاره ګڼ شمير نندار چيان را ټول شوي وو. لوبه يو د درې پروړاندې د هندوستان د ټيم په ګټه پای ته ورسيده.

په ١٣١٦ هـ ، ش کال کې د لومړي ځل لپاره د افغانستان د فوټبال ټیم بهر ته لاړ ، یعنې د محمود یه ټیم هندوستان ته لاړ . په (١٨) لوبو کې یې ګډون وکړ چې (٨) لوبې یې وګټلې ، په (٧) لوبو کې پاتې راغی او په درې لوبو کې له نورو سره برابر شول.

دغه راز ١٣٢٤ هـ ، ل کال د آریانا ټیم بیا هم هندوستان ته لاړ او په ٢٦ لوبو کې یې ګډون وکړ ، په ١٤ لوبو کې یې بری ترلاسه کړ ، په ٨ لوبو کې پاتې راغلل او په ٤ نورو لوبو کې مساوي شول.

د دغه ټیم غوره غړي له ډاکتر فتاح نجم ، ډاکتر عبدالستار ، عبدالغني اثر ، عبدالغفور اثر ، سرور ایوبي ، حیدر اعتمادي ، عزیز احمد اعتمادي ، غلام فاروق ، محمد شعیب ، غفور او عبدالاحد څخه عبارت وو .

د ١٣٤٨ هـ ، ل کال په را رسیدو سره افغانستان وېتیله نړۍ واله المپیا ته چې په لندن کې ترسره کیده ، د فوټبال ټیم ولیږي . هماغه وو چې یو غوره شوی ټیم لندن ته ولاړ . د لندن په المپیا کې افغاني ټیم دوه لوبې وکړې . لومړۍ یې د مصر او دویمه یې د لوګزامبورګ له ټیمونو سره وه .

په ١٣٢٨ هـ ، ل کال کې د ایراني مقاماتو د رسمي بلنې له امله د آریانا ټیم هغه هیواد ته لاړه چې په ایران کې یې درې لوبې وکړي ، په یوه لوبه کې یې بری ترلاسه کړ او په دوه لوبو کې پاتې راغلل . په افغاني ټیم کې وحید اعتمادي ، ډاکتر غلام محمد نژند ، حمید مبارز ، انور کندرهاري او غفور اثر غړيتوب درلود .

په ١٣٣٧ هـ ، ل کال بیا هم د معارف غوره شوی ټیم د ډاکتر محمد عمرورد ګ او سناتور شکور ولي په مشرۍ د ځوانانو د جشن په اړوند دوخت شوروي ته ولاړ . په (١٣٤٠ هـ ، ل) کال د کابل غوره شوی ټیم د شکورولي به

مشرۍ چين ته لاړ. او په ځلورو لوبو کې يې ګډون وکړ چې په درې لوبو کې پاتې راغلل او په يوه لوبه کې سره برابر شول. پاتې دې نه وي چې افغانستان په (۱۳۱۵هـ.ل) کال د فوټبال د نړيوال فدراسيون غړيتوب تر لاسه کړ او په (۱۹٤۵م) کال کې يې د آسيا د کنفدراسيون غړيتوب ومانه.

د فوټبال لوبې په افغانستان کې له سياسي او ټولنيزو ستونزو سره سره بيا هم خپل ګرانښت ساتلی او تل يې خپل ځانګړي پلويان او مينه وال درلودي دي. همدا اوس د هيواد په مرکز او ولايتونو کې د فوټبال ګڼ ټيمونه فعال دي او ځينې افغاني ترينران په نړيواله سطحه د نړيوال حکم په توګه پېژندل کيږي؛ د هغو له ډلې د فوټبال سابقه لرونکي استادان: د ميوند او نړيوال حکم د ټيم ترينر سيد ضيا (مظفری)، د کابل (الف) ټيم ترينر نجيب الله (مياکارګر) د کابل (ب) د ټيم ترينر او د نړيوال حکم مرستيال علي جواد (عطائی)، د شعاع کلپ ترينر او نړيوال حکم او د ځلورم حکم عبدالوکيل (عاطفی) نوموړنه اخيستلای شو. د فوټبال پياوړي پليران چې همدا اوس د کابل الف د ټيم غړيتوب لري دادي: د ميوند کلپ غړی نجيب الله او سيد طاهر، د پامير ټيم غړی رحيل، خسرو او محمد هارون، د ميوند ټيم غړی مصطفی او حامد، د کابل کلپ د ټيم غړی علی او احمد ضيا.

د افغاني فوټبالرانو مينه وال، زيار او پرله پسې تمرينونو نه موږ ته دا هيله پيدا کوي چې د دې ورزش را تلونکې زموږ په هيواد کې روښانه ده.

واليبال

واليبال د لومړي ځل لپاره د يوتن امريکائي ويليم مارگين له خوا په ١٨٩٥ع چې د هجرى شمسى ١٢٧٤ کال سره سمون لري، د امريکا د شيکاگو په ښار کې را منځته شو. په پيل کې د غې لوبې ننني بڼه نه درلوده. يو کال وروسته د واليبال لپاره يو لړ تاکلي قوانين وټاکل شول. د واليبال پرمختيايي پړاو تر ١٩٢٠ کال پورې دوام درلود. د دې مودې په اوږدو کې نوموړې لوبه رواج شوه. په ١٩٠٠ع، کال کانادا او آسيائى هيوادونو، په ١٩١٤ع کال ايتاليا او انگلستان او په ١٩٢٠ع کال د پخوانى شوروي خلکو له واليبال سره بلدتيا پيدا کړه. د آسيائى هيوادونو ترمنځ د واليبال لومړنۍ لوبه په ١٩١٣ع کال جوړه شوه.

د واليبال اصول او د لوبې ډول

د واليبال ډگر (ميدان):

د واليبال ډگر د مستطيل په بڼه وي، اوږدوالى يې ١٨ متره او بر يې ٩ متر دى. که لوبه په جمنازيم يا سر پوښليو سالونونو کې ترسره کيږي، بايد د چت لوړوالى يې له (٧) مترو کم نه وي. هغه ليکې چې د ډگر په شا او خوا او منځ کې ويستل کيږي پنځه سانتي متره وي.

د ډگر په منځ کې يوه ليکه اچول کيږي چې د هغې په واسطه ميدان په دوو برابرو برخو ويشل کيږي، دغه ليکه د منځ ليکې په نامه يادېږي. او هر ټيم يې پر يوه خوا لوبې کوي. د واليبال د ډگر د دواړو خواوو په هر برخه کې له

منځنۍ لیکې د درې مترو په واټن یوه بله لیکه ویستل کیږي، د دغو لیکو او منځنۍ لیکې تر منځ واټن د میدان یاد برید (حملې) دلیکې په نامه یادوي. پدې برخه کې توپ پاس ورکول کیږي او شوټ کیږي. دغه راز د مقابل ټیم دفاع هم پدې لیکه کې ترسره کیږي. د میدان وروستۍ برخه شپږ متره وي.

د والیبال جال:

د والیبال د ډګر د منځنۍ لیکې پر سر د ۲،۹ مترو په اوږدوالي او د یو متر په بر یو جال پر دوو عمودي پایو تړل کیږي. د والیبال د جال سوري ۱۰x۱۰ سانتي متره وي، د جال لوړوالی، د نارینه وو لپاره ۲،٤۳ متره او د ښځو لپاره ۲،۲٤ متره وي.

توپ:

د والیبال توپ له دوو برخو څخه جوړ شوی دی چې خارجي برخه یې له څرم او دننه برخه یې ربړ وي. توپ یو رنګ وي، پنډوالی یې ٦۵ تر ٦۷ سانتي مترو پورې وي، وزن یې ۲٦۰ تر ۲۸۰ ګرامو پورې وي.

لوبغاړي:

د والیبال د هر ټیم د غړو شمیر (٦) تنه وي چې (۳) درې تنه د حملې په لیکه او درې تنه نور د میدان په وروستۍ برخه کې لوبه کوي. هر ټیم کولای شي شپږ تنه احتیاطي غړي هم ولري چې هغوی د اړتیا په وخت کې د لومړنیو لوبغاړو پر ځای میدان ته راتلای شي.

د والیبال د ټیم غړي ځانګړې ورزشي جامې لري او خپلې پښې په نرمو کرمچونو، چې میخ ونه لري، پټوي.

د لوبې ډول:

د واليبال لوبه د ريفري له شپلکي (شپيلاق) وروسته د سرويس په کولو پيل کيږي. سرويس د لوبې پيل دی او د سرويس کولو لپاره، سرويس کوونکی پلير د سرويس په ځای کې له ميدانه بهر ولاړوي. توپ پورته اچوي او وروسته په يوه لاس باندې په ضربه کولو يې د حريف ميدان ته شړي.

سرويس پداسې حال کې درست ګڼل کيږي چې توپ پورته واچول شي او د سرويس کوونکی له لاس سره تماس پيدا کړي، مخکې له دې چې توپ د مقابل لورې د يو تن په لاس نه وی لګيدلی، يو پلير هم نشي کولای دوباره په پرله پسې توګه توپ ترلاسه کړي. پداسې حال کې چې توپ په ځمکه ونه لګيږي، په دريم تماس بايد د مقابل لوري ميدان ته وليږل شي.

که توپ په ځمکه ولګيږي، يا توپ د پلير په لاس ونيول شي، او يا توپ د پيلر له ملا لاندې له وجود سره يې تماس وکړي، يا يو پيلر ووه ځله پرله پسې له توب سره تماس وکړي. يا توپ د ميدان بهرته وارشي، يا لوبغاړي د شوټ يا د توپ دوهلو په وخت کې له کوم شي څخه د ټينګښدو لپاره استفاده وکړي، سرويس کوونکی ټيم توپ بايلي ا و مقابل لوری يو نمره ترلاسه کوي. د لوبې بهير د رفري يا قضاوت کوونکی خوا کنټروليږي. رفري د واليبال د جال مخامخ په يوې لوړې څوکۍ دريږي او د لوبې بهير څاري. په جدي لوبوکې د اصلي ريفري پر وړاندې يو بل رفري هم دريږي. او دوه تنه نور هم د واليبال د ګر په پای کې دريږي او د بيرغ (توغ) په ښورولو سره، چې په لاس کې يې لري، د لوبې له قضاوت کوونکي سره مرسته کوي.

ګټل او بایلل:

د والیبال په لوبو کې هر ټیم چې له پنځو دورو څخه درې یې وګټي او یا له درې میدانونو څخه دوه یې وګټي، فاتح او ګټونکی ګڼل کیږي. په پخوا کې د لوبې د هر دور د ګټلو لپاره هر ټیم چې (۱۵) نمرې ترلاسه کولې، پداسې حال کې چې د حریف ټیم دوه یا د هرې نمرې ترې کمې وي، ګټونکی شمیرل کیده. که دواړو ټیمونو ۱۴-۱۴ امتیازه ترلاسه کول، لوبې تر هغو وخته دوام پیدا کاوه چې یو ټیم دوه امتیازه پرله پسې په لاس راوړل. هغه جدي بدلونونه چې د والیبال په لوبه کې په ۱۹۱۹ ع کال را منځته شوي، دادي:

د غه بدلونونو (R.P.S) ریلی پاینت سیستم (۱) یعنې د پرله پسې نمرو د اخیستلو د سیستم په نامه یادوي. ټیمونه کولای شي په لوبو کې نوي قوانین وټاکي:

۱- یو ټیم هغه وخت امتیاز ترلاسه کولای شي چې دوه واره پرله پسې توپ په خپله ګټیه تمام کړي، تر هغه وخته چې سروېس د امتیاز اخیستونکي ټیم په لاس کې وي.

۲- پداسې حال کې چې لوبې له پنځو، درې وي، له اوله ترڅلورمه میدانه، وروستۍ نمره دوه میدانه (لاس پاینت) (۲) ۲۴ نمرې تصویب شوی دی. د پنځم میدان لپاره لکه پخوا غوندن وروستۍ نمره (۱۵) ټاکل شوی ده.

۳- یو ټیم هغه وخت ګټونکی ګڼل کیږي چې د نمرو توپیر یې یعنې وروستۍ نمرې دوه وي. پداسې حال کې چې توپیر یوه نمره وي، لوبه دوام پیدا کوي.

---

(۱) Really Point System

(۲) Last point

٤- دغه قوانين په ۱۹۱۹ع کال کې په يوه ستره جايزه د لومړي ځل لپاره په لوړه سطح په جاپان کې ترسره شول.

٥- (بازيکن ليرو) مدافع لوبغاړی او مرکزي لوبغاړي، د شوټ، سرويس او دفاع حق نه لري. البته دغه لوبغاړي له نورو لوبغاړو سره د کاليو په توپير کولای شی چې له نورو پليرانو سره په دويمه ليکه کې خپل ځان بدل کړي.

٦- سرويس پداسې حال کی چې په جال ولګيږي او د حريف په ميدان کې داخل شي، لوبه دوام پيدا کوي، خو دغه مقرره تراوسه نه ده تصويب شوې او د آزموينې په پړاو کې ده. دغه مقرره د ۲۰۰۰ع کال د واليبال د نړيوال فدراسيون په فني بورډ کې تر څېړنې لاندې ونيول شوه.

٧- د پليرله خوا و له نيټ (جال) کې سره د توپ تماس. پداسې حال کې چې پلير له توپ سو د لوبې په حالت کې نه وي، او يا يې بدن له جال سره تماس وکړي خطا او فول نه ګڼل کيږي.

٨- تايم اوټ: په نړيوالو رسمي او يا د واليبال په نړيوالو بوبوکې تايم او تونه په لاندې ډول دي:

الف: له لومړي تر څلورم ميدانه يو تايم اوټ چې وخت يې (۳۰) ثانې دی، روادي.

ب: دوه تخنيکي تايم او تونه هغه وخت ترسره کيږي چې د ټيم نمره (۸) او يا (۱٦) وي، وخت يې (٧) ثانيې قيد شوی دي.

ج: په پنځم ميدان کې دوه تايم او تونه چې وخت يې (۳۰) ثانې قيد شوی دی، ټيمونه کولای شي له هغه ګټه واخلي.

۹- د ډگرونو (میدانونو) ترمنځ وخت:

الف: د لومړي او دویم میدانونو ترمنځ د پای وخت درې دقیقې ټاکل شوی دی.

ب: د دویم او دریم میدانونو ترمنځ وخت لس قیقې ټاکل شوی دی.

۱۰- د توپ رنگ: توپ په هر رنگ چې وي لوبه دوام کوي، کیدای شي توپ یو یا درې رنگه وي.

په افغانستان کې والیبال:

په افغانستان کې د والیبال لوبه د شلمې عیسوي پیړۍ په لومړیو کې رواج وموند او د ځوانانو د مینه والې وړو گرځید.

له هیواد څخه په بهر کې د افغاني والیبال لومړنۍ لوبه په ۱۳۱٤ هـ، ل کال په پخواني شوروي اتحاد کې ترسره شوه او د لومړي ځل لپاره افغاني تیم په آسیایی لوبو کې په جاگارتا کې برخه واخیسته.

د ملي تیم او والیبال کابل الف تیم غړي له ۱۳۵۲ کال څخه تر ۱۳۵۸ هـ.ل کاله په لاندې ډول وو:

صوفي عبدالحمید صوفي زاده، عطا الله (غفوري)، عبدالله نوابي، عبدالقدیر، محمد ایوب، آدم خان، تجلی، حمید منگل، محمد طاهر، ولایت خان، رحمت الله خوازک، جان علم، باز محمد او میا داؤد شاه.

له ۱۳۵۸ کاله څخه تر ۱۳٦۵ کاله د ملي تیم غړي په لاندې ډول وو:

بختاور شاه، سید منورشاه، عبدالحکیم، محمد احسان، فیض محمد،

محمد داؤد، محمد عزیز، عبدالعزیز، مظفر، محمد هارون، احمد فرید، رفیق الله، محمد امین.

د ملي تیم غړي له ۱۳۶۵ هـ.ش کال څخه تراوسه پورې:

سید قلندر شاه، سید عالم شاه، رفیق الله، بصیر، احمد ولي، یما، محمد حکیم، عبدالجبار، وحید، محمد یوسف، وارث، محمود، محمد هارون او احمد نوید وو.



باسکتبال

باسکتبال هم یوه له په زړه پورې لوبو څخه ده چې لکه فوټبال او والیبال غونډې د ښه نوم درلودونکې دی، ډیر مینه وال او پلویان لري.

دغه لوبه چې یو تیزه او له زوره ډکه لوبه ده، په ۱۸۹۱ ع کال (چې له ۱۲۷۰ هـ. ل کال سره سمون لري) د جمز تاسمیت له خوا په امریکا کې را منځته شوه. په لومړي کې لوبې منظم شکل نه درلود. خو د جمیز تا سمیت له خوا د مقرراتو له برابرولو وروسته یې ښه بڼه وموندله. د همدې مقررو له مخې په ۱۸۹٤ ع کال د باسکتبال ځانګړی قانون په امریکا کې خپور شو.

ددې لوبې د پرمختګ لومړنی پړاو د ۱۸۹۲ تر ۱۹۱۸ ع کلونو، دویم یې له ۱۹۱۹ تر ۱۹۲٤ ع کلونو او دریم پړاو یې وروسته له ۱۹۳٦ کلونو څخه وو، چې باسکتبال رسماً داولمپیک په لوبو کې شامل شو.

ددغې لوبې د پیژندنې لپاره د باسکتبال ننداره ایزې لوبې په ۱۹۰٤ ع کال د څلورمې اولمپیا د جوړیدنې په وخت کې د امریکا د سنت لویس په ښار کې ترسره شوې. د باسکتبال لومړنی آسیایي لوبه په ۱۹۱۳ ع کال په مانیلا کې جوړه شوه. د ښځو د باسکتبال لومړنی لوبه په ۱۹۲۳ ع کال په فرانسه کې جوړه شوه، د نړیوال باسکتبال د اتلوالۍ لومړنی لوبې په ۱۹۳۸ ع په روم کې جوړه شوه چې د هغې په نتیجه کې د ایتالیا ټیم د اتلوالۍ مقام ته ورسید. په ۱۹٤۸ ع کال کې د پنځوسو په شا او خوا کې هیوادونو د باسکتبال د نړیوال فدراسیون غړیتوب درلود.

په افغانستان کې د باسکتبال لوبه په ۱۳۲٤هـ، ل کال د حبیبې په لیسه کې د یو ټیم په جوړیدو سره پیل شوه. دغه ټیم ته یوه امریکائي معلم ښوونه کوله. وروسته باسکتبال زیات نوم وموندهاو د پوهنتون ډیر شمیر محصلینو او د ښوونځیو زده کوونکو ورسره مینه پیدا کړه. میدانونه یې په ډیر شمیر ښوونځیو او ادارو کې شته.

د باسکتبال لوبه د ۲٦ متره اوږدوالي او ١٤ مترو بر درلودونکی ډګر کې ترسره کیږي. د باسکتبال د ډګر په منځ کې د ۱،۸ مترو شعاع په اندازه یو دایره رسمیږي او ددغې دایرې د میدان د منځ لیکه هم په دوو مساوي برخو ویشي.

دغه راز دوه نیمې نورې دایرې د میدان د څنډې په وروستۍ برخو کې د ګول تر کړیو لاندې رسمیږي. د باسکت کړۍ یا د باسکتبال د ګول په اصطلاح د اوسپنې له کړۍ څخه جوړه ده چې د ۱،۸۰ x ۱،۲۰ مترو په اندازه د یوې تختې پر مخ د ډګر ددواړو خواوو په وروستیو کې په پایو تړل کیږي. دغه پایې باید له ډګره د باندې وي، په کړۍ کې د څلویښتو سانتي مترو په لوی والی جال ځړیږي، څو د توپ د ګول او تیریدو تروختنه، توپ په ښه ډول ولیدل شي، د باسکتبال د ډګر د مرکزي دایرې شعاع ۱،۸۰ متره او بریې ۳،٦۰ متره دی.

د شارټ لیکې واټن د میدان له ډګره د ۵،۸۰ مترو په اندازه دی. د پایو لوړوالی د ځمکې له مخې د تختې ترټیټې برخې ۲،۷۵ متره دی، د پایو لوړوالی د تختې ترر وروستۍ برخې ۳،۹۵ متردی.

هغه مسطتیل چې په داخل د تختې کې رسمیږي، اوږدوالی یې ۵۹ سانتي متره دی او بریې پنځه څلویښت سانتي متره دی. د باسکتبال توپ یې په پخواوختونو کې له چرمه جوړاوه، خو اوس له هرشي چې جوړ شوی وي د

خشن رویه ٔ یې دربرږوي. د توپ پنډالی له ۷۵ ترر ۷۸ سانتی مترو وی او وزن یې لـه ۶۰۰ ترر ۶۵۰ گرامو ټاکل شوی دی. د باسکتبال هر ټیم پنځه تنه وي چې یو تن یې سر ټیم وي. هر ټیم کولای شي ترپنځو تنو احتیاطي ولري.

لوبه د ټیم د ټولو غړو په شته والی پیل کیږي او د لوبې پیل په جمپ بال ترسره کیږي. د جمپ بال په وخت کې رفري د منځنی میدان د دایرې په منځ کې وي او د دواړو ټیمونو لوبغاړي د دایرې په منځنی دوه نیمائی کې دریږی او توپ پورته اچوي. هر چاچې توپ واخیست، لوبې ته د خپل ټیم په گټه دوام ورکوي.

هر توپ چې د نیم دایرې له منځ څخه حلقې ته اچول کیږي، دوه نمرې لري. هر جزائي یا پنالتې توپ یوه نمره لري. د یادونې وړده چې که د گول د کړی لاندې د دایرې د باندې توپ ځای ته ورسیږي، په درې امتیازه محاسبه کیږي.

د باسکتبال لوبه په دوه میدانونو کې شل شل دقیقې ترسره کیږي. د دواړو میدانونو په منځ کې لس تر پنځلس دقیقو تفریح وي. که لوبه مساوي پای ته ورسیږي په عمومي ډول پنځه دقیقې اضافي وخت دلوبې د دوام لپاره ورکول کیږي. د باسکتبال یو تر ټولو غوره قانون دا دی چې باید د هر ټیم لوبغاړی چې توپ ترلاسه کړي د درې ثانیو په اوږدو کې د گول وهلو لپاره هڅه وکړي او توپ شوټ کړي. که توپ له درې ثانیو زیات پر ته له حرکته وساتل شي فول دی او رفري توپ مقابل لوري ته ورکوي.

د باسکتبال د لوبې بهیر د میدان په دننه کی د دووتنو رفریانو یاحکمو یو تن وخت معلومونکی او یو تن منشي یا نمره ورکوونکی له خوا څارل کیږي. د میدان دننه دووتنو رفریانو له ډلې څخه یو تن د هغه د لیاقت له مخې لومړی رفري ټاکل کیږي.

د باسکتبال ځينې اصطلاحات:

دريبل:

په ځمکه باندې د توپ له وهلو او يا وړاندې تېل وهلو څخه عبارت دی، پرته له دې چې په دواړو لاسونو ونيول شي. يعنې توپ باندې په نوبت په ښي او يا کيڼ لاس دريبل شي.

رينګ:

هر کله چې توپ په دواړو لاسونو ونيول شي، پلير له توپ سره منډه کړي، رينګ ورته وويل کيږي.

ډبل دريبل:

کله چې يو دريبل کوونکی پلير وروسته له هغه چې توپ په دواړو لاسونو واخلي، د دويم ځل له پاره توپ دريبل کړي، ډبل دريبل ورته ويل کيږي.

هنډبال

د فوټبال له رواج او گرانښت وروسته چې ډېر ځله د نارینه وو له خواتر سره کېږي، نیلسن د ډنمارک د بدني روزنې یو تن ښوونکی چې غوښتل یې د نجونو لپاره هم یوه له زوره ډکه لوبه پیداشي. په ۱۸۹۸ع کال (چې له ۱۲۷۷هـ، ل سره سمون خوري) د هنډبال ورزش را منځته کړ.

ددې لپاره چې پدې لوبه کې توپ د لاس په واسطه وهل کېږي، نه په پښه، نونوم یې ځکه پرې هنډبال ایښی دی. وروسته نارینه متوجه شول چې د هنډبال لوبه د هغوی لپاره هم په زړه پورې ده، نو یې هغه ته مخه کړه.

د (I.H.F) هنډبال نړیوال فدراسیون په ۱۹۲۸ع کال را منځته شو او په ۱۹۳۶ع کال هنډبال په المپیایي لوبو کې شامل شو.

د لوبو د ترسره کولو مقررې او ډول (ترتیب):

د هنډبال لوبه په یوه څلور ضلعي میدان کې چې ۴۰ متر اوږ والی او ۲۰ متره برلري ترسره کېږي. د میدان د اوږدوالی په دوو څنډو کې گولونه وي. گول درې متره اوږدوالی او دوه متره لوړ والی لري.

د گول پا یې او سر اندازونه باید د لرگي وي او په دوه رنگونو یعنې تور او سپین باندې رنگ شوې وي او لکه د فوټبال لوبې غوندې په هنډبال کې هم د گول کیپر میدان وي چې د گول پروړاندې د (۶) مترو په اوږدوالي او درې مترو بر خط اندازې کېږي. او د هغه پروړاندې یوه نیم دایره د (۶) متره په شعاع رسمیږي. په هنډبال کې د پنالټي واټن (۷) متره وي.

د هندبال میدان له منځ څخه د یوې موازي لیکې په واسطه د ګول په لیکو په دوه مساوي برخو ویشل کیږي. د ډګر په څلورو واړو څنډو کې لکه د فوټبال لوبې غوندې د کارنر قوسونه رسمیږي. د ښځو لپاره د لوبې وخت (۵۰) دقیقې یعنې دوه (۲۵) دقیقه یی میدانونه، او د نارینه وو لپاره (۶۰) دقیقې یعنې دوه (۳۰) دقیقې یې میدانونه وي. د لومړي میدان له پای ته رسېدو وروسته (۱۰) دقیقې تفریح ورکول کیږي. لوبه له پچې اچولو او د توپ او میدان له ټاکلو وروسته د رفري په شپیلاق پیل کیږي. د لوبې د پیل کیدو په وخت کې د دواړو ټیمونو غړي د میدان په نیمائي کې وي او اجازه نه لري چې د میدان مرکزي لیکې ته له درې مترو کم واټن ولري.

د لوبې په بهیر کې اچول، ضربه کول، ټیل وهل، درول او په لاسونو باندې د توپ نیول (قپول) ترسره کیږي. که لوبغاړی په سر، تنې، سینې، وررنو او یا خپلو زنګنونو لوبه وکړي، فول نه دی. هر وخت چې توپ د لوبغاړي له پښو یا زنګنونه ښکته ولګیږي فول دی. لوبغاړی په هغه وخت کې چې توپ یې په لاس کې وي او له درې ګامونو ډېر د حرکت حق نه لري. یا باید توپ پاس ورکړي او یا درریبل وکړي او حرکت وکړي. دریبل په دواړه لاسونو مجاز دي.

ګول کیپر کولای شي توپ په لاس یا پښه ووهي. توپ هغه وخت ګول ګڼل کیږی چې ټول توپ د کولیدلو او یا په فضأ کې د ګول له لیکې تیر شي او په ګول کې دننه شي. کله چې رفري اعلان کوي چې توپ ګول دی، لوبه د میدان له مرکز څخه بیا پیل کیږي.

د هرې لوبې بهیر په میدان کې د دوو تنو رفریانو، د یو تن څارونکی او یو تن سکرتر له خوا څیړل کیږی. رفریان په مساوي ډول مسوولیت لري. د هنډبال لوبه هم لکه نورو سپورتي لوبو غوندې ځانګړی اصطلاحات لري. اصطلاحات، حکمیت او سګنالونه د دې لپاره دي چې حکمونه د خپلې پریکړې د ښکاره کولو لپاره یوې اصطلاح ته اړتیا لري.

هاکي

هاکي هم یوه په زړه پورې او د خلکو خوښه لوبه ده. ددې لوبې د پیدا کیدو سیمه د هند نیمه وچه ښودل شوې ده. د هاکي لوبه په دوه ډوله کیږي: یوه د شنیلي او بله د کنګل پر مخ.

د کنګل پر مخ هاکي تر ځانګړو مقرراتو لاندې په یخو هیوادونو کې ترسره کیږي، خو د علم او ټکنالوژۍ له پرمختګ سره سم د کنګل پرمخ د هاکي لوبې د میدانونو لپاره په سرپوښلو ستدیومونو کې مصنوعي کنګلونه هم جوړیږي. د شینلي (سبزی) هاکي په لویو ډګرونو کې چې ډیر ځله د فوټبال له ډګرونو سره نږدیوالی لري، لوبه کیږي. د هاکي هر ټیم یو لس تنه لوبغاړي لري. د هاکي په ټیم کې یو شمیر احتیاطي لوبغاړي هم وي چې د اړتیا په وخت کې د اصلي لوبغاړو پر ځای په لوبه کې ګډون کولای شي.

د هاکي ګول ۳،٦٦ متره اوږدوالی او ۲،۱٤ متره لوړوالی لري. ګول باید د جال په واسطه وپوښل شي. د هاکي توپ کلک دی او ۱٥٦ تر ۱٦۳ ګرامه وزن لري.

د هاکي لوبغاړي په یو ځانګړې لرګی چې د ستک په نامه یادیږي، لوبه کوي، د هاکي لوبه (۷۰) دقیقې وي، یعنې په دوه (۳٥) دقیقه یې میدانونو کې ترسره کیږي. وروسته له هر میدانه (٥) دقیقې تفریح ورکول کیږي.

لوبه د میدان د ننه رفري اولین مینونو له خوا چې د میدان په دواړو خواوو کې له بیرغونو سره ولاړوي، څارل کیږي.

د هاکي په لوبه کې د وهل شویو گولونو شمیر د لوبې نمبر ښیي. هر ټیم چې ډیر گولونه ووهي گټونکی بلل کیږي. ددې لپاره چې د هاکي لوبه له خطره ډکه ده او امکان لري چې په توپ باندې واردې شوی ضربې د گولکیپر په ځان ولگیږي، له دې امله د هاکي گولکیپر ځانگړي او کلک کالي لري. د هاکي لوبې په پخوا وختونو کې په افغانستان کې هم مینه وال او پلویان درلودل او د کابل د عسکري کلوپ په ورزشي ډگرونو کې د بیلا بیلو ټیمونو ترمنځ جدي او دوستانه لوبې جوړیدې. خو له نورو ورزشونو سره په پرتله کې یې گرانښت د پاملرنې وړ نه وو.

ټينس

ټينس يوه له په زړه پورې لوبو څخه ده چې په نړۍ کې له ډير شهرته برخمنه ده. ټينس چې په ورو ورو يې وده وکړه، نن ترټولولو بوپه زړه پورې ده.

دغه لوبه چې په اوار او خط کشي شوي ډګر کې له توپ او ريکټ سره په يو ځاي يو تن او دوو تنو ترسره کيږي، د نولسمې پيړۍ په لومړۍ لسريزه کې د څولوبو له يو ځاي والي، چې ډير نږديوالي يې له ټينس سره درلود، د يو تن انګليسي افسر له خوا چې وينګ فيلډ نوميده، را منځته شوه، هغه وخت د ټينس لوبه په چمن کې ترسره کيده او د هغې نوم يې لادن ټينس اېښودلى وو. اوس دغه لوبه په معمولي ډول په ځانګړي ډګر کې ترسره کيږي او په ساده ډول ټينس ورته ويل کيږي.

د ټينس ډنډه دريکټ په نامه ياديږي چې د کاسې برخه يې د مصنوعي نايلوني تار په واسطه او بډل کيږي. د ريکټ اوږدوالى (۷۱) سانتي متره وي، خو وزن يې ثابت نه دى، په عمومي ډول د هغې وزن له ۸ تر ۱۵ ونسو پورې دى. يو اونس له ۲۸،٤ ګرامو سره برابر دى. د ټينس توپ چې د اووه پوسته توپ په نامه هم ياديږي له ۵٦،۷ تر ۵۸،۵ ګرامه وزن لري او پنډوالى يې ۱٦،٦، تر ۱٦، ۳۵ سانتي متره پورې دى.

د ټينس ډګر اوار او مستطيل ډوله وي، د يو نفري لوبې لپاره ۲۲،۷۷ متره اوږدوالي او ۸،۲۳ متره بر او د دوه نفري لوبې لپاره ۲۳،۷۷ متره اوږدوالي او ۹۷، ۱۰ متره برلري. د ټينس ميدان غولى له لرګي، خاورې، چمن

یا کانکریټ څخه جوړیدای شي. د تینس د ډګر په منځ کې د ځمکې له غولي څخه د ۹۱ سانتي مترو په بریو جال وي چې په اوسپنیزو لرګیو د کیبل یا کلکې رسۍ په وسیله تړل کیږي.

د ښځینه وو او نارینه وو د تینس مسابقې لپاره جلا لوبې وي. ځینې وختونه ګډې لوبې هم ترسره کیږي. د تینس لوبه د ښځو لپاره په درې دورو کې او نارینه ؤ لپاره په پنځو دورو کې جوړیږي. د ښځو په لوبو کې که له درې میدانونو څخه دوه میدانه څوک وګټي، هغه ګټونکی دی. خو د نارینه وو په لوبو کې ګټونکی هغه څوک دی چې له پنځو دورو څخه درې دورې وګټي.

د تېنس لوبه په ګیمونو او ستوو پیل کیږي. هر ست شپږ ګیمه لري او هر ګیم د درې توپونو سرته رسیدل دي. د اول او دویم توپ ګټل هر یو پنځلس امتیازه او دریم لس امتیازه لري. کله چې توپ سرویس یا شوټ شي او حریف هغه دفاع نشي کړای، او توپ پر ځمکه ولګیږي. د هغه لپاره امتیاز قایلیږي. د سرویس تبدیلي او د هغې نوبت لکه نورو لوبو غوندې دی. اوس نو که هر لوبغاړی ډیر ژر د شپږو ګیمو په ګټلو بریالی شي، هغه د یو سیت لوبې ګټونګی ګڼل کیږي. ډیر ځله پوښتنه پیدا کیږي چې ولې د تینس د هر توپ ګټل لس یا پنځلس نمرې لري؟

په پخوا وختونو کې د فرانسې خلکو د لوبو د هر توپ د ګټلو په مقابل کې (ژو – دو – پوم) او (لانګ – پوم) چې د تینس لوبې بنسټ له هغوی اخیستل شوی. د (۱۵ – ۱۵) اولس سانتم) په ډول اچاوه (سانتیم د فرانسې د فرانک د پولي واحد پوپرسلمه برخه ده) د نمرو ترتیب په هماغه ډول را پاتې دی. د یادونې وړده چې نن هیڅوک د پیسو لپاره د تینس لوبه نه کوي، په ګټلو او یا بایللو کې یې شرط هم نه تړي.

پنگ پانگ

د پنگ پانگ کلمه د میز پرمخ د لوبې په مفهوم ده او هغه لوبه ده چې په ۱۸۸۰ ع کال کې را منځته شوې ده او د میز پرسر تر سره کیږي.

د پنگ پانگ میز ۲،۷۵ متر اوږوالی او ۱،۵۲ متربر، ۲،۵ سانتي متره پنډوالی او ۷۷ سانتي متر لوړوالي لري. هغه لیکی چې د میدان د ویشلو او ننبه کولو لپاره د میز پرمخ رسمیږي، دوه سانتي متر برلري، دغه لیکي په میدان کې د ننه شمیرل کیږي.

د میز په منځ کې د ۱۶ سانتي متره په اندازه یوه جالي ځړول کیږي، د پنگ پانگ میز او اردی اوله لرگي څخه جوړیږي.

پنگ پانگ مبز گرد او پلاستیکي وي، په داخل کې یې هوا نه وي. د توپ گردوالی (محیط) ۱۲ سانتي متره دي.

د پنگ پانگ ریکت دوه برخې لري چې لاستی یې له لس تر دولسو سانتي مترو او کاسه یې اتلس سانتي متره اوږدوالی لري. ریکټ له څو طبقه یې لرگې جوړیږي چې د هغې پر مخ اغزي لرونکی نرم ربړ سریښوي.

د پنگ پانگ لوبې په یوه او دوه تنو تر سره کیږي. د ښځینه وو او نارینه وو لوبې په جلاجلا توگه ترسره کیږي. گډې لوبې هم جوړیږي.

د پنگ پانگ لوبې په پنځه میدانه کې ترسره کیږي، هر څوک چې درې

میدانه وګټي، د لوبې ګټونکی ګڼل کیږي، د لوبې هر میدان تر ۲۱ نمرې وي. هغه وخت یو ټیم د (۲۱) نمرو په ګټلو غالب ګڼل کیږي چې د دواړو ټیمونو د نمرو توپیر یې تر (۲) نمرو کم نه وي. د لوبې له پیل کېدو د مخه میدان د رفري له خوا د دواړو ټیمونو ترمنځ د بچې په اچولو کیږي، د پچې ګټونکی ټیم حق لري چې توپ یا مېدان وټاکي.

بدمنتون

بدمنتون له هغه توپ څخه عبارت دی چې د وزرو درلودونکي وي. ددې لوبې د توپ په وروستی برخه کې بڼکې د ټوکری په ډول ځړول کيږي. د توپ اصلي برخه چې پر هغې ضربه وارد يږي، له چرم يا ربړ څخه جوړيږي. وزن يې څلورنيم نه تر اووو (۷) گرامو پورې وي.

د بدمنتون ريکټ دلرگي لاستی لري او کړۍ يا کاسه يې له نايلون څخه او بدل شوې جالي وي. د ريکټ وزن له ۱۳۵ تر ۱۹۰ گرامو او اوږدوالي يې له ۶۷ تر ۶۸ سانتي مترو وي.

د بدمنتون لوبه په انفرادي يا جوړه يې ډول يعنې يونارينه د يو نارينه يا يوه ښځه د بلې ښځې او دوه نارينه د دوو نارينه وو او يا دوه ښځې د دووښځو پر وړاندې ترسره کولای شي.

د بدمنتون د لوبې ډگر د يو تن لپاره ۱۳,۴۰ متره اوږدوالی او ۱۸,۵ متره برلري. د جال اوږدوالي يې ۶,۱۰ متره، او دجال لوړوالی ۱,۵۰ متر، برى ۷۵ سانتي متره دي. گډ ميدان هم لکه انفرادي ميدان غوندې دی، يوائې بر (عرض) يې ۶,۱۰ متره وي.

پهلواني

پهلواني د درنو سپورتونو له ډلې څخه ده چې د رامنځته کېدو نېټه يې د انسان د ژوند د تاريخ اوږدو ته رسېږي. دغه ورزش د تاريخ په ټولو دورو کې ډېر پلويان او مينه وال درلودلي دي او اتلان يې په ټولنه کې له ځانګړي محبوبيت څخه برخمن دي.

د پهلوانۍ عمومي موخه (هدف) د بدن داخلي او بيروني حالت ښه کيدل او د جګړې د فنونو زده کول دي. پهلواني د انسان لپاره شخصيت، زړورتيا، غوره اخلاق، د هيواد دوستۍ حس، په نفس باور او زغم وربښي.

رښتني پهلوانان هغه کسان دي چې سپورتي اخلاق ولري، له خپل قدرت او سپورتي ځواکمنۍ څخه يوازې د ورزشي تمرينونو او د مسابقو د ترسره کولو لپاره ګټه واخلي او له ځان ښودنې او عزور څخه ځان لرې کړي.

پهلواني ډېر ډولونه لري. په نړيواله سطح څلور ډوله پهلواني په رسميت پېژندل شوي ده:

۱ - کلاسيکه يا ګريګرومن پهلواني:

دغه ډول پهلواني په نولسمه ميلادي پېړۍ کې په فرانسه کې رامنځته شوه او په ۱۸۹٦ ع کال د لومړي ځل لپاره د اولمپيا په لوبو کې شامله شوه. د کلاسيکې پهلوانۍ لومړنۍ نړيوالې لوبې په ۱۹۲۱ ع کال او لومړنۍ اروپايي لوبه په ۱۹۲٤ ع کال جوړه شوه. په دې ډول پهلوانۍ کې د ورزشي تخنيکونو وهل او نيول له ملا پورته مجاز دي. له پښو نيول پکې فول دي.

۲- آزاده پهلواني:

دغه لوبه په انګلستان کې رامنځته شوه او وروسته د یرو هیوادو ته ورو غزیده. آزاده پهلواني په ۱۹۰٤ ع کال د اولمپیا په لوبو کې ورګډه شوه.

په آزاده پهلوانۍ کې د ورزشي تخنیکونو ترسره کول آزاد دي او له پښو نیول او په پښو مبارزه روا ده.

۳- د جودو پهلواني:

د جودو پهلواني په جاپان کې رامنځته شوه او په پیل کې یې بیلا بیل ډولونه درلودل. په تخنیکي فعالیتونو کې یې ټکانونه ورکول، خېزونه او د حریف په بدن باندې دله درده ډکو ضربو واردولو ګډون درلود. خو وروسته د یو جاپاني طبیب له خوا د هغې لوبې مقرارات او تخنیکونه اصلاح او برابر شول او له خطرناک او نا مناسبه حالت څخه د منلو وړ او ښه حالت ته را واوښته. لومړنۍ لوبې یې په ۱۹۵٦ ع کال کې جوړې شوې. دغه ډول پهلواني د ۱۰×۱۰ مترو په پراخوالي او (۱۰) سانتي مترو پنډوالي سره د توشکي پرمخ ترسره کیږي.

٤- د سمبو پهلواني:

دغه پهلواني د آزادې کلاسیکې، جودو او د نورو پهلوانیو له ګډو تخنیکونو څخه رامنځته شوې ده او د په ۱۹۸۰ ع کال د اولمپیا په لوبو کې شامله شوه.

د پهلواني توشکه په نړیوالو لوبو کې په ګرده (دایروی) بڼه وي او مساحت یې ۹ متره مربع وي. د پهلواني توشکه له اسفنجه جوړه شوي وې او په څلورو برخو ویشل کیږي. د توشکې د منځ دایره د لوبې د پیل لپاره د یو متر په اندازه، فعالې برخه (د مبارزې ځاې) د ۷ متره په اندازه، له فعالې برخې د یو

متر په واټن يوه بله غيرې فعاله برخه، له پينبو څخه د مخ نيوى لپاره د ساتنې برخه د توشکې په شا او خوا کې د دوو مترو په واټن په پام کې نيول کيږي. په آزاده او کلاسيکه پهلواني کې دزور آزمونيې مبارزې وخت ۹ دقيقې وي چې په درې، درې دقيقه يې وختونو کې تر سره کيږي. د هرې دورې له پايه وروسته يوه دقيقه تفريح ورکول کيږي، که له ۹ دقيقو مخکې ماته رامنځته شي، بريالېتوب يا ضربه حسابيږي، خو که لوبه تر ۹ دقيقو پورې دوام پيدا کړي گټل او بايلل په امتياز دي. ددې لپاره چې حريف پهلوانان د لوبې لپاره وټاکل شي، وزن کيږي. د پهلوانانو تلل له لوبې څلور ساعته د مخه او پداسې حال کې ترسره کيږي چې هغوى يو نيکر او يا مايو په تن کې ولري.

د پهلواني د لوبو بهير د رفري او قضائي هيأت له خوا څارل کيږي. دغه هيأت د هر هيواد او يا دلوبو جوړونکو مؤسسو د اتلوالۍ ملي فدراسيونونه ټاکي. په نړيوالو لوبو کې د ژوري هيأت ټاکل د پهلوانۍ د نړيوال فدراسيون په واک کې دى.

په افغانستان کې پهلواني:

په افغانستان کې د پهلواني لوبه لکه د نورې نړۍ غونډې اوږده تاريخچه لري او د خلکو د ژوند په ټولو دورو کې ددغه هيواد د خلکو د کلتور او فرهنگ د يوې برخې په توگه په پرله پسې ډول موجوده وه. د افغانانو حماسي داستانونه او فولکلوريکې کيسې د پهلوانانو له کاروايگانو او کارنامو څخه ډکې دي. د فردوسي شاهنامه او زموږ ډير نور کتابونه موږ د اساطيري اتلوالانو ، لکه رستم، سهراب، افراسياب او ... له نومونو سره بلدوي.

په افغانستان کې برسيره پر هغه چې د پهلواني سپورت په عصري ډول د پهلوانۍ د ملي فدراسيون او اولمپيک د ملي کميټې تر نظر لاندې تر سره او

هڅول کېږي. همدارنگه له ځانگړي ډول او نوم سره د کليوالې پهلوانۍ ډولونه هم رواج لري. افغانان پهلوانۍ ته غېږې وايې. غېږ په غېږ (بندوبغل) چپنکی، خوسئ (غورسئ) او... غېږې د افغانستان له ځانگړو پهلوانيو څخه دي.

له هغه ځايه چې په افغانستان کې پهلوانۍ اوږده لرغونه او تاريخي گرانښت لري، يې ځايه به نه وي چې پدې ځای کې د تيرو سلو کلونو کې په اوږدو کې د هيواد د نامتو پهلوانانو يا دونه وکړو او ځينې په زړه پورې لوبې يې يادې کړو.

د امير عبدالرحمن خان (۱۲۵۹ تر ۱۲۸۰ هـ.ل) د سلطنت په وخت کې پهلوانۍ په افغانستان کې د پاملرنې وړوه او آن ځينې وختونه په خپله امير عبدالرحمن خان هم د هغې د ننداريې لپاره حاضريده. د ،حه وخت له نامتو پهلوانانو څخه پهلوان اکرم ده افغانانې او پهلوانان بابه قادر وو چې يو ځل يې د امير په حضور په باغ بابر کې غېږې ونيولې، خود هغوی د زور آزمايل او مسابقې ډول د امير خوښ نه شول او امر يې وکړد واړه يې له کاږې وويستل.

بله په زړه پورې لوبه د خير چاريکارۍ ميرزا جان بيني حصاری سره وه چې د امير عبدالرحمن خان ترمخ وشوه. ددې لوبې په ترڅ کې خيرچاريکاری وروسته له ۷ دقيقو هڅو ميرزاجان يې له لاسه ونيوه او هغه يې تقريباً څلور متره لرې وار کړ او چت يې د ځمکې پرمخ څملا وه. امير عبدالرحمن خان چې د هغه قوت وليده هغه يې خپل څنگ ته راوغوښت او ويې پوښتل څو مره زور به ولرې؟

خير و ويل: ځارشم نور نه پوهيږم، زه چرم گريم او په يوائې ځان کولای شم د يو فيل پوستکی ته آږ (آش) ورکړم.

نابيره په هماغه ورځو کې يو فيل هم مړشوی و ، امير امر وکړ چې د هغه پوستکې تـه آش ورکـړي. خلـيفه خيـر چاريکاری د فيـل پوستکی وويستـه او هغه تـه يـې اړ ورکړ، په ١٢ يا ١٣ ورځو کې يې وروسپاره او د قابليت انعام يې تر لاسه کړ.

د امير عبدالرحمن خان (١٢٨٠ تر ١٢٩٨ هـ.ل) په وخت کې پهلواني نوې وغوړيده د هغه وخت له نامتو پهلوانانو څخه آته رحمی چاروار دار چې هزاره و او په کابـل کـې يـې ميـوه پلور له، جمعه چهار کلاه ، د قره دښمن آغا جان، خليفه غـريزچتری (او هغـه تـه يـې د دې لپاره چتری ويلی چې چترې د امير حبيب الله ورور وو) .

رمضان چې په بچه اجويا ديده ، پهلوان قادر پوپلزائی ، له کارندې يوسف بچه ، عزيز رنگ زرد ، برهان الدين چې په خليفه برام مشهور و ، ميرزاجان بينی حصاری ، خليفه اسمعيل ، خليفه خيرچاريکاري ، وريجی پلورونکی خليفه نظام ، خليفه تيمور ، مظلوم جت ، عيسی سما وارچي ، افضل ده دانائي چې په افضل د يو ياديده ، آغا محمد چاريکاری ، سيدامير گلکار ، ميرزا گل شيوه کې وار ، صفدر پغمانی ، حسن لنداک ، د چجو قصاب په زوی مشهور قاسم ، قلندر سبزمسگر ، محسن سبـزی کار ، تاج الـدين ، شوربازاری احسان ، تـور يـوسـف ، وانښـه پـلورونـکي گـرگ ، ده افـغانـانـی امير محمد ، چای پلورونکی صمد ، برات بچه ء لانجه ء گاديران ، افشاری برات کتيه ، سيد توله او سيد لالا .

د دغې دورې له په زړه پورې پهلوانيو څخه يوه هم د يوسف بچه او پهلوان برام (برهان الدين) لوبه وه چې د امير عبدالرحمن په مخ کې د بگرامیو

په بڼ کې ترسره شوه. یوسف بچه په خلیفه برام ناړې کړې چې زه د پښو ښتو پرمخ له تاسره غېږې نسیم . هغه وخت یې د هرکاړې پرمخ ښتې و غوړولې. دواړو اتلانو په غېږې نیولو پیل وکړ. غېږ و دوه ساعته دوام وکړ خو غالب او مغلوب معلوم نه شول او غېږه سبا ته پاتې شوه. سبا یې بیا دوه ساعته غېږې ونیولې، خو بیا هم مساوي پاتې شول. په دریمه ورځ یې بیا هم دوساعته کوښښ وکړ ، خو برابر پاتې شول. هغه وخت بیا هم امیر هغه دواړه ځان ته راوبلل او هدایت یې ورکړ یو د بل مخونه چپ کړئ او دواړو ته یې یوه یوه چپنه او یوه یوه لنګی سوغات ورکړل.

په سیاه سنګ کې یوه بله په زړه پورې لوبه د تور یوسف او غلام حسین سقاو ترمنځ شوې وه. وایې چې وروسته له څو شیبو هڅو پهلوان غلام حسین منډه کړه او د هر کاړې په دیوال وخوت او د امیر حبیب الله خان پر وړاندې یې عرض وکړ: صاحبه پنځه ګوتې مې وتلې دي زه نورې غېږې نه نیسم. امیر وخندل او ویې ویل: د مړز ، چرګ او زرک تیښته مې لیدلې وه، خود پهلوان تیښته مې اوس ولیده. وروسته له هغه غلام حسین ته یې زنده ګرېزوا یه .

په اماني عصر کې هم پهلواني ښه رواج درلود . برسیره پر هغو پهلوانانو چې په سراجیه عصر کې وو ، پدې وخت کې نورو مشهورو پهلوانانو هم سرراپورته کړ د هغو له ډلې قند پلورنکی حسام الدین ، محمد عمر شاطـــر ، سید احسان ، ګلاب بچه ، مهرالله قصاب او نور د یادونې وړ دي.

یوه له په زړه پورې لوبو څخه چې د امان الله خان په مخ کې وشوه د ۷ تنو افغاني پهلوانانو جوړه کیدل دي له ۷ تنو هندې پهلوانانو سره چې د هیواد د خپلواکۍ د بیرته اخیستو د جشن په اړوند په پغمان کې وشوه.

کله چې د پهلوانانو لومړنۍ ډلې په لوبه پیل وکړ، هندي پهلوان د مقابلې تاب نه درلود، امان الله خان بابه قادر ځان خپل څنګ ته وغوښته او ویې ویل: څرګنده شوه چې هندي پهلوانان پاتې راځي، ددې لپاره چې میلمانه دي، نو مغلوبیدل یې ښه کارندی. ښه به دا وي چې تاسو په خپل منځ او هغوی په خپلو کې سره غېږې ونیسي. پدې ډول هندي پهلوانانو په خپل منځ کې په نندارېزو غېږو لاس پورې کړاو افغانانو په پخپل منځ کې.

د پخوا کلونو د نامتو پهلوانانو استاد نظام الدین، خدا بښلی رحیم بلال، خدای بښلی استاد سلیمان خیل، خدای بښلی خلیفه امیر خان، خدای بښلي استاد آصف، خدای بښلي اُستاد سخي، خدای بښلي حاجی احمد جان، خداي بښلي فیض محمد، ابراهیم شش کبابی، اسمعیل، میاګل او خدای بښلي آصف کوهکن نوموونه یادولای شو. هغه پهلوانان چې په وروسیتو کلونو کې په کورنیو او بهرنیو لوبو کې ځلیدلي دي او د اتلوالۍ مقام ته رسیدلي ذي له: پهلوان ابراهیم، نجف علی، حفیظ، لعل محمد، شریف الله، عباد الله پناه زاده، ظاهر، سلطان محمد نظر، عبدالعزیز، عبدالرشاد رحیمی، خدای بښلي صدیق زرګر، ناصر علی، علی داد، صدیق لوګری، روهینا نورستاني، تاج محمد، شجاع الدین، غلام دستګیر او غلام حیدر څخه عبارت دی.

همدا اوس هم زموږ په هیواد کې پهلواني ځانګړی ګرانښت او ډیر مینه وال لري. د کابل په ښار کې ځینې د پهلواني کلپونه فعال دي او مسابقې یې کله نا کله جوړیږي. د اولمپیک د ملي کمیټې د ریاست د څرګند و نوله مخې غوره پهلوانان دا دي:

د باغبان کلپ غړي عبدالکریم، اکرام او عبدالله بیم. د چمن د ځوانانو

کلپ غړي عصمت الله قاسم ، حمید الله او محمد آغا ، د عارف شهید د کلپ غړي بشیر احمد ، رفیع ، فرید احمد ، زرګی ، محمد عالم ، جان آغا ، حبیب الرحمن ، وزیر احمد او شعیب د میوند کلپ غړي محمد امین ، احمد شاه ، سید احمد ضیاء او غلام علي ، د امیري کلپ غړي آغا جان او محمد انور ، د پامیر کلپ غړي حفیظ الله او د آریانا کلپ غړي عبدالقادر .

د پهلوانۍ د ملي ټیم په وزني ګټه ګورۍ کې د غه کسان ګډون لري:

سید معصوم ، سید داؤد ، میر داد ، شیر جان ، جمعه خان ، بسم الله ، اقبال احمد ، منوچهر ، محمد اشرف او محمد امین .

جمناستک

جمناستک هم یوه په زړه پورې ورزش دی چې په نړۍ کې ډیر مینه وال لري. دغه ورزش له دویمې نړیوالې جګړې وروسته د ډیرې پاملرنې وړ وګرځیده. په جمناستک کې بیلا بیلې ورزشي لوبې ګډون لري، چې نارینه او ښځینه یې په جلا جلا ډول ترسره کوي. د نارینه وو لپاره دغه لوبې په پام کې نیول شوې دي:

- دار حلقه چې له ځمکې ۵٫۵۰ متره لوړوالي لري.
- د ۱٫۶۰ متر په لوړوالی متوازي چې د دوو لرګیو واټن یې ۲٤ سانتي متره دي، د متوازي اوږدوالي ۳٫۵ متره دي.
- د ۱٫۳۵ متره په لوړوالي خرک، او په ۱٫٦۳ متره د خرک مخ وي.
- د ۲٫۵۵ متر په لوړوالي بار فیکس.
- د ۱٫۱۰ متره په لوړوالي د خرک کړۍ.
- ځمکني حرکتونه لکه: منډه، خیز، چمپ او ډیر نور حرکتونه چې د ځمکې پر مخ او په وسایلو ترسره کیږي.

د ښځو لپاره لاندې لوبې ټاکل شوي دي:

نابرابره متوازي، دانډول (موازنې) او خرک لرګې په بیل بیل لوړ والي او ځانګړي ځمکني حرکتونه.

د جمناستک په لوبه کې د هرې ډلې اتل ته په یوائې توګه مډال ورکول کیږي او د اتل ټیم هم معرفي کیږي. د لوبې بهیر د څلورو تنو څارونکو (داور)

یار فریانو له خوا ځارل کېږي. داتل لوبغاړي د ټاکلو لپاره د څلورو تنو ځارونکو نظر هم په پام کې نیول کېږي. د هر حرکت لپاره له صفره ترلسو نمرې ورکول کېږي. د جمناستک هر ټیم شپږ تنه غړي لري.

د نارینه وو لپاره ډیر امتیاز ٦٠٠ او د ښځو لپاره ٤٠٠ دی د جمناستک ځمکني حرکتونه د مربعه ډوله اسفنجي توشکې پرمخ چې غاړې یې ١٢ متره دی، جوړیږي او د ښځو او نارینه وو لپاره یو برابر دي.

بايسکل ځغلول

بايسکل ځغلونه يوه په زړه پورې او خوندوره لوبه ده. څرنګه چې ډير شمير خلک دورځينو اړتيا وو دلرې کولو لپاره له بايسکل څخه ګټه اخلي، نو له دې امله ټول خلک له بايسکل او بايسکل ځغلونې سره مينه لري. معمولي بايسکل ځغلونه د نولسمې پيړۍ په لومړيو کې رامنځته شوه. د هغه وخت د بايسکلونو جوړښت د نن وخت د بايسکلونو په ډول نه و. هغه وخت د بايسکل مخکنۍ عرابه لويه او د شاه يې وړه وه. پايډل په مخکني ټاير کې و او بايسکل زنځير نه درلود. نن د بايسکل د توليد تخنيک ډيره وده کړې او ډول ډول بايسکلونه مارکيټونو ته وړاندې شوي دي. هغه بايسکلونه چې د ورزش لپاره ځانګړي شوي دي، ځانګړی جوړښت لري او په ډيره چټکۍ سره حرکت کوي.

د بايسکل ځغلونې لوبې تر ځانګړې څارنې او په بيلا بيلو واټنونو کې جوړيږي، د سړکونو پر مخ د بايسکل ځغلونو په لويه کې انفرادي واټن ۱۰ کيلومتره او ډله ايز يا ټيمي سل کيلومتره وي. د ايتاليا ټيم چې څلور بايسکل سپاره ورکې وو، د سل کيلو مترو واټن يې په ۲ ساعته او ١٤ دقيقو کې وواهه او د لومړي ځل لپاره يې په ١٩٦٠ع کال کې د بايسکل ځغلونې د اتلوالۍ لقب تر لاسه کړ.

د بايسکل ځغلولو بل ډول له انفرادي لوبې څخه عبارت دی چې د ١٧٥ څخه تر ١٩٨ کيلومتره واټن د سړک پرمخ تر سره کيږي.

د کراس بايسکل ځغلونه د سړک پرمخ، ځنګل، چمن، دسيند غاړو او

نورو ځایونو کې تر سره کیږي. څو ورځینۍ بایسکل ځغلونه په لرې واټن کې چې وهل یې په یوه ورځ کې ممکن نه دي، تنظمیږي. په همدې اړوند ټاکلی واټن په څو پړاوونو ویشي. ورزشکاران په هره ورځ کې یو پړاو وهي او هغه څوک چې تر ټولو لږ دغه واټن ووهي د هماغه لوبې اتل ګڼل کیږي. د لوبې په پای کې د نمرو مجموعه ښودل کیږي.

د دوه زره کیلومتره په واټن د بایسکل ځغلولو او ږده لومړنۍ لوبه د وارسا، پراګ، او برلین د ښارونو ترمنځ جوړه شوې وه چې د هرې ورځې واټن لومړنۍ له ۱۵۰ تر ۲۰۰ کیلومتره وه ځینې وختونه د بایسکل ځغلولو لوبې د ورزشي سټډیوم په دننه کې جوړیږي. هغه څوک چې د بایسکل ځغلولو لوبه کې ګډون کوي، لنډ نسو توري کمیس او برزو یا نیکر اغوندي، له ځانګړی خولۍ او دستکشو څخه هم ګټه اخلي.

په هغو لوبو کې چې پرسړک ترسره کیږي، لوبغاړي حق لري چې یو یا دوه بوتله اوبه هم له ځانه سره ولري.

د بایسکل ځغلونې لوبه یو تن سر څارونکی (سرداور) اوڅو تنه نور مرستندویه عمله لري او دغه راز د لوبې پیل، د وخت حساب، د اتلانو تشخیص، روغتیائی، تخنیکی او ترافیکي مرستې هم د یوتن سرداور او څوتنه نورې مرستندویه عملې له خوا اداره او رهبري کیږي. له لوبې له پیل څخه مخکې ورزشکاران حق لري چې پر خپلو بایسکلونو سپاره شي او یا دلوبې د پیل په وخت کې پر خپلو بایسلکونو ته خیز ور ووهي.

که د لوبې په بهیر کې بایسکل خراب شي، ورزشکار حق لري چې هغه پورته کړي او یا هغه کش کړي، خو اجازه نه لري چې له نور چا څخه مرسته وغواړي، مګر دا چې ځان د لوبې له بهیر څخه وتلي وګڼي.

بایسکل سوار حق لري چې د لوبې په بهیر کې خواړه او یا اوبه چې لاس په لاس ورته رسیږي، نوش جان کړي، هغوي حق نه لري چې د لوبې په بهیر کې یو بل تیل وهی او یا کش کړي او یا یو د بل خندشي.

په هغو لوبو کې چې په ورزشي ډگرونو کې ترسره کیږي، هم همدغه مقررات په پام کې نیول کیږي. د نړۍ د بایسکل ځغلولو سترو او نامتولو بو ځخه یوه هم د فرانسې په شا او خواکې وه چې هر کال جوړیږي. همدارنگه د ایتالیا، برتانیا، اسپانیا او نورو ښارونو په شا او خوا لوبې هم جوړیږي او پدې وروستیو کلونو کې په آسیائي هیوادونو کې هم د بایسکل ځغلونې په زړه پورې لوبې جوړیږي.

په افغانستان کې بایسکل ځغلونه:

که څه بایسکل له ډیره پخوا په افغانستان کې پیژندل شوی دی او کله نا کله د تیز بایسکل ځغلولو، لوبې هم جوړیږي او ځینې وختونه د سرکس د بیلا بیلو ننداړو لپاره له بایسکل ځغلولو ځخه هم کار اخیستل شوی، خو د حاضری لمریزي پیړۍ د شپتمو کلنو په لومړیو کې دې لوبې ته ډیره پاملرنه وشوه. د باسکیل ځغلونې لومړنۍ ورزشي کلپ د یو شمیر ځوانانو له خوا په ۱۳٦۱ هجری، لمریز کال د کابل په ځلورمه کارته کې د صادق د کلپ ورزشکارانو په نامه جوړ شو.

د بایسکل ځغلولو ترټولو لـه زوره ډکه لوبه د لس زره متر په واټن د دارالامان مان له څنگ د کابل تر ورزشي لوبغالی وه چې په ۱۳٦۲ هجری، لمریز کال له څه د پاسه ۲۵ تنو ورزشکارانو په گډون تر سره شوه.

ددې لوبې په ترڅ کې خواجه اسد الله زمری شبل د صادق بایسکل ځغلولو د کلپ غړی د ۱۲ دقیقو او ١٤ ثانیو په اوږدو کې ۱۰ کیلومتره واټن

وواهه چې هم يې د اتلوالۍ مقام ترلاسه کړ او هم يې سيمه ايز نوی ريکارډ تينگ کړ. د غه اتل بايسکل سوار د پارلس ورځې د اتلوالۍ د مقام له ترلاسه کولو وروسته د هماغه کال د زمري د مياشتي په ۲۳ مه نيټه د کمونستي رژيم د خاد د گمارل شويو کسانو له خوا ترور او په شهادت ورسيد. او وروسته له مرگه يې د ۱۳٦۲ هجری لمريز کال غوره ورزشکار وپيژندل شو.

په افغانستان کې د کمونستانو له راپرزيدلو راوروسته څو ځله د بايسکل ځغلولو لوبې د خواجه اسد الله شهيد د جام تر نامه لاندې جوړې شوې چې هيله من يم دغه غوره رواج دوام و مومي او د افغانستان د بايسکل ځغلونې د لوبډلي اتل له مقام څخه درناوی وشي.

همدا اوس هم د بايسکل ځغلولو ورزش د کابل په ښار او ولايتونو کې د ځوانانو د خوښې وړ دی او د دغې لوبې غوره څيرې د اولمپيک د ملي کميټې دوينا پر اساس په لاندې ډول دی:

اجمير، يما، قيس، فريد الله، عين الدين، عبدالحکيم، امان الله، عبدالطيف، عبدالتواب، او محمد نذير او د ملی ټيم سرلاربنود او د بايسکل ځغلونې د فدراسيون رئيس حاجي عبدالصادق، د ځوانانو د ټيم ترينر خواجه عين الدين او د بايسکل ځغلونې ملي حکم محمد نذير دی.

لامبو (آببازي)

لمبا يا آب بازی د يوې سپورتي لوبې په توګه په نولسمه پيړۍ کې پيل او بيلا بيل ډولونه يې په ۱۸۵۷ ع کال په لندن کې رامنځته شول.

د لمبا په هغو لوبو کې د هنګري ټيم اتل و پيژندل شو. د هغه وخت د آبازي بنسټ برس جوړاوه. او دا ډول لامبو د امريکا د اوسيدونکو په منځ کې رواج درلود. په ۱۸۹۰ ع کال کې لومړني اروپائي لوبه جوړه شوه او په ۱۸۹۶ ع کال لمبا په المپيکی پروګرام کې ورګډه شوه او په ۱۹۱۲ ع کال د اولمپيکی لوبو په پروګرام کې د ښځو لومړنۍ لوبه تر سره شوه.

سپورتي لمبا (آب بازی)

څو ډوله لري او هغه په لاندې توګه دي:

په سينه «لامبو» براس: لامبووهونکی دا وبو پرسر په سينه پروت وي. لاسونه اوپښې يو ځای او په دويم حرکت کې پښې اولاسونه قات شوي او په دريم حرکت کې لاسونه وازيږي او وروسته بيا لومړي حالت ته راځي او حرکت تر سره کوي.

شاه په تخته براس (لامبو): پدې ډول کې حرکت په سينه وي او يوازې لامبووهونکی شا په تخته وي.

پرمخې لامبو (کرول په سيته): پدې ډول کې لامبووهونکی په سينه د اوبو پرمخ وي او لاسونه د څرخ په ډول دواړه خوا حرکت کوي او پښې په چټکی کښته او پورته ځي. دغه ډول د لمبا تر ټولو تيز ډول دی.

- بیترفلای (پروانه): په دې ډول لامبو کې پښې لکه براس غوندې حرکت کوي او یوازې لاسونه لکه براس غوندې اړخونو خواته حرکت نه کوي، بلکې د لاندې خواته حرکت کوي او لاندې ډولونه لري:

- دلفین: دغه ډول د دې لپاره د دلفین په نامه یادیږي چې حرکت یې لکه دلفین یعنی سمندري حیوان په شان وي، یعنې پښې یې په مستقیم ډول جوړه پورته او ښکته حرکت کوي.

- ځنګیزه لامبو: په دې ډول کې لامبو وهونکی په اوبو کې په اړخ باندې وي یو لاس په اوبو کې او بل لاس د اوبو په سروي او پښې لکه براس غوندې حرکت کوي چې یو ځله پښې ښه تولنیږي او بل وار خلاصیږي.

- د اوبو په منځ کې ریلی: دغه ډول لامبو لکه خفیفه ریلی ګانو غوندې وي، خو د اوبو په منځ کې پرته ریلی له لرګیو د ریلی واټن ۴×۵۰ او یا ۴×۱۰۰ او ۴×۴۰۰ متره وي او لامبو وهونکي په جدا ډول ټاکلې واټن وهي او په آخر کې د هر ټیم وخت ټاکلی کیږي.

کمپلکس یا ډلیزه لامبو: هغه لامبو ده چې یو تن لامبو وهونکی د ریلی لامبو ۴×۴۰۰ مترو په هغه ډول ترسره کړې چې په لومړیو سلو مترو کې د بیترفلای یا د لفین او په دویمه سل متری کې د کرول، او په دریمه سل متري کې د سینې په براس او په څلورم سل متری کې کرول په سینه ترسره کیږي. البته لامبو وهونکی تر هغه وخته له اوبو څخه وتلې نشې چې د څلور سوه متره واټن په پورته ذکر شویو ډولونو ترسره نه کړي.

حیاتي لامبو:

حیاتی لامبو هم بیلا بیل ډولونه لري چې د هغې په واسطه لامبو وهونکی پرته له کومې وسیلې د اوبو پرسر او تر اوبو لاندې حرکت کوي او لامبو وهي.

په اوبو کې ډوب شوي ژغول:

کولای شو ډوب شوی په لاندې ډولونو له اوبو څخه وژغورو:

د ځانګړې آلې لکه دایروي کاک، پوقانو، ربړي کاک او نورو آلو په مرسته پر ته له د وسیلو یعنې لامبو وهونکی خپل ځان په اوبو کې واچوي او په بیلا بیلو ډولونو ډوب شوي ته ژغورنه ورکوي.

لومړنۍ مرستې په اوبو کې د ډوب شوي له ژغورنې څخه وروسته ورکول کیږي د دې لپاره چې اوبو د ډوب شوې په سږیو کې او به ننوزي او ممکنه ده چې ډوب شوې بې حسه وی او له حرکت څخه پاتې وي، لازمه ده چې په لاندې ډولونوله هغه سره مرسته وشې او اوبه یې له سږیو څخه وباسې:

- ډوب شوې په رنګانه باندې واچوي چې د ډوب شوې ګیډه په زنګنونو باندې راشې او سږي یې مخ په ښکنته وي.

- هغه وخت چې اوبه د نومړي له سږي څخه ووځي مصنوعي تنفس دې ورکړل شي. البته مصنوعي تنفس په بیلا بیلو ډولونو تر سره کیږي چې تر ټولو غوره او ساده یې دا دی چې ډوب شوي شا په تخته د ځمکې پر مخ واچوو، یو شی یې د اوږو لاندې کیږدو او لاسونه یې له اړخونو سره اوږده و غزوو چې هواسږیو ته ننوزي او وروسته لاسونه راټول کړو او د سینې قفس ته ورو، ورو فشار ورکړو، څو هوا ووځي.

- واټر پولو لامبو:

عبارت له هغې لامبو څخه ده چې د اوبو په منځ کې په توپ تر سره کیږي. هغه توپ چې په دغه لوبه کې کارول کیږي لکه د باسټکبال توپ غوندې وي، ګردوالی یې ۶۸-۷۱ سانتي متره او وزن یې ۴۰۰ تر ۵۰۰ ګرامه وي. ددغې لوبې میدان د مستطیل په شان وي، ۳۰ متره یې اوږدوالی او بر یې ۲۰

متره وي. د ګول اوږدوالې ۳ متره او لوړوالی یې ۹۰ سانتي متره وي. د هر ټیم لوبغاړي اووه تنه وي. (یو تن ګولکیپر، دوتنه بیګ، دو تنه هاف بیګ، او دو تنه سنتر فارورد)، د لوبې وخت ۲۰ دقیقې وې، د نپالتي ټکې ٤ متره وي.

دیف یا ټوپونه:

په اوبو کې له ۱، ۳، ۵، ۷ متر لوړوالې څخه ټوپونه تر سره کیږي.

د یو، درې مترو په لوړوالې د خیز (جمپ) تخته وې او د نورو ارتفاعاتو لپاره پنډه او دمداره تخته درول کیږي. له لوړوالي سره سم د اوبو ژوروالی ۵، ۳ متره او ۵، ۷ متره په لوړوالې او اوبو ژوروالی ٤ متره او نظر لوړوالی ته ۱۰ متره د اوبو ژوروالی ۵، ٤متره وې د خیز (جمپ) تخته له هغې د مدارې تختې څخه عبارت دې چې یوه څنډه یې د دیف په پایې او بله څنډه یې آزاده او دمداره په بنیه وي. د خیز تخته چې د یو متر په لوړوالي موجوده وي د تمرین اولو بو لپاره ځانګړی شوې وي چې له دغې ارتفاع څخه په یـــوازې نوی زده کوونکې او ماشومان دیف کوې، بلکې لوړ ځایونه د عمومي مسابقو لپاره وي. د خیز د تختې اوږدوالی په هر څومره یې لوړوالی کې چې وې ۳ متره او پنډوالی یې ۷۵- ۸۰ سانتي مترو وي او د دیف بر ۲ متره وي.

خفيفه اتلتيک

خفيفه اتلتيک په انګلستان کې رامنځ ته شوې دې. د خفيفه اتلتيک لومړنۍ لوبه په ١٨٣٧ ع کال د ريګ بې د پوهنتون د محلصينو ترمنځ د دوو کيلومترو په واټن تر سره شوه، وروسته له څه مودې د انګلستان د آکسفورد، لندن او نورو ښارنو محصلينو لوبې وکړې چې د دغو لوبو په پروګرام کې د لنډواټن منډه او د ډبرو غورزول ورزيات شول.

په ١٨٥٠ ع کال د خفيفه اتلتيک په لوبو کې لرې او نژدې خيز شامل شول. څه موده وروسته کلپونو کې د خفيفه اتلتيک په سپورت بوخت شول.

په ١٨٦٥ ع کال د خفيفه اتلتيک کلپ د لندن په ښار کې جوړ شو او د اتلتيک سپورټ شهرت وموند.

په ١٨٧٠ ع کال خفيفه اتلتيک په فرانسه کې وده وکړه او د منډې لوبې په ١٨٨٠ ع کال ترسره شوې. په امريکا کې خفيفه اتلتيک په ١٨٦٨ ع کال رامنځ ته شو او د نيويارک د خفيفه اتلتيک کلپ جوړ شو.

د ١٩٢٨ ع کال په المپيا کې د امستردام په ښار کې د ښځو د اتلتيک لومړنۍ لوبې ترسره شوې په ١٩١٢ ع کال د I.A.A.F د آماتور - خفيفه اتلتيک نړيوال فدراسيون جوړ شو. د فدراسيون موخه د نړيوالو لوبو د اساسنامې او مقرراتو د قانون بدلول او دغړو ترمنځه مرستې وي.

د خفيفه اتلتيک سپورت درې برخې لرې:

۱ - منډې

۲ - ټوپونه.

۳ - واروڵاو اچول

۱ - منډې:

د ۳۰۰، ۶۰۰، ۱۰۰۰، ۲۰۰۰ او ۴۰۰۰ مترو په لنډ واټن کې منډې

- د ۸۰۰ او ۱۵۰۰ مترو په منځني واټن منډې.

- د ۳۰۰۰، ۵۰۰۰ او ۱۰۰۰۰ مترو دلرې واټن منډې.

- ۱۱۰، ۳۰۰ او ۴۰۰ مترو په واټن مخ بندې (مانع) منډې.

- د ۴۲ کيلومترو او ۱۹۵ مترو په واټن د ماراتون (مارافون) منډې (۱۹۵ ، ۴۲ کېلومتره).

۲ - ټوپونه:

لرې ټوپ، لوړ ټوپ، درې گامه ټوپ، له نيزې يا تياقې سره خيز.

۳ - اچول يا انداختونه:

د گلولې اچول، د ډسگ، د نيزې، اچول دهمراچول.

د ښځو لپاره د خفيفه اتلتيک د سپورتونو ډولونه:

۱ - د ۶۰، ۱۰۰ او ۲۰۰ متره لنډ په واټن کې منډې.

۲ - د ۴۰۰ او ۸۰۰ متره منځني واټن کې منډې.

۳ - د ۱۰۰ متره مخ بندی (مانع) منډې.

۴ - د ۱۰۰×۴ مترو او ۴۰۰×۴ مترو ريلي منډه.

۵ - دلرې او لوړ ټوپ، ټوپونه.

۶ - د گلولې اچول د ډسک اچول، د نيزې اچول.

لرې ټوپ:

د لرې ټوپ د تمرينونو او لوبو د ترسره کولو لپاره د منډې سړک، د خيز يا ټوپ تخته او د شګو ډنډ لازم دي.

د منډې د سړک اوږدوالې ٤٥ متره او برېې ١,٢٥ متره وي.

د ټوپ تخته د ١,٢٢ مترو په اوږدوالي او ٢٠ سانتي مترو په بروي او ١٠ سانتي متره پريړوالی لري چې له لرګې جوړه شوې وي او د ځمکې له سطحې سره برابره ٢ تر ٣ مترو په واټن د شګې د حوض په مخ کې ځړول کيږي او هم د ټوپ د تختې مخ په سپين رنګ رنګوي.

درې ګامه ټوپ:

د سپورتمينانو د ټولګيو له مخې د درې ګامه ټوپ د ترسره کولو لپاره د ټوپ دوه تختې لازمې دي چې يوه يې د شګې د حوض د بر ترڅنګ د ٩ متره په واټن او بله يې د ١٢ متره په واټن د منډې له سړک سره موازي د ځمکې له سطحې سره برابره نصبيږي. د خيز د دغو دوو تختو ترمنځه واټن ٢٥ سانتي متره وي.

د منډې د سړک اوږدوالي ٤٥ متره او د دغو دو تختو لپاره د منډې د سړک بر ٢,٧٥ متره وي.

د شګې ډنډ اوږدوالې ٦ متره او برېې په هغه صورت کې چې د خيز ټوپ دوه تختې وي ٤,٢٥ متره وي. د شګې د حوض ژوروالې ٥٠ سانتی متره، چې د هغې په منځ کې د شګې سره دارې بوره د ځمکې د سطحې سره برابره اچول کيږي.

لوړ خیز یا ټوپ:

د لوړ ټوپ لپاره د ټوپ دوه پایې لازمې دی چې دغه پایې ځای پر ځای او یا خوځیدونکې وي چې د ۲,۵۰ مترو په لوړوالی د ټوپ د سرلرګي (سرانداز) د کینبودلو امکان ولري.

د ټوپ د پایو ترمنځ واټن ۳,٦٦ متره او یا ٤,۲ متره وي د لوړ خیز لپاره د سرلرګي (سراندازه) له لرګي او او سپنې څخه په درې مخیز او یا دایروي بنه وي، چې د ٥ سانتي متره په قطر جوړیږي.

د ټوپ د سرلرګي وزن باید له ۲ کیلوګرام زیاته نه وي. د سر د لرګي اوږدوالی ۳,۹۰ متر ٤,۳۰ متره وي. د لوړ ټوپ لپاره حوض د ٦ متره په اوږدوالې د ۳ تر ٤ متره براود ٥۰ سانتي متره په ژوروالي جوړیږي. او د ټوپ د حوض په منځ کې ربړې او سفنجي پرولونه ټوټې د ٥۰ تر ۷٥ سانتي مترو په لوړوالې اچوې او همدارنګه دارې له بورې سره یو ځای شګې اچول کیږي.

د لوړ ټوپ لپاره د منډې سړک له ۱٥ مترو کم نه وي.

د نیزې یا طیاقي ټوپ:

د نیزې د ټوپ لپاره دوه یا یو یوته اړتیا ده چې د ټوپ دغه دوه پایې تقریباً د ټوپ د ډنډ (حوض) له څنګه د ٦۰ سانتي مترو په واټن د منډې د سړک خواته حرکت ورکړل شي. د ټوپ پایې باید د ٥,٥۰ متره په لوړوالي د ټوپ د سرانداز د کینبود و امکان ولری. د ټوپ د پایو ترمنځ واټن ۳,٦٦ او ٤,۳۰ متره دی. د نیزې لپاره سرلرګی (سرانداز) د اوسپنې وي او دوه کیلوګرام وزن لري او اوږدوالي یې ۳,۹۰ تر ٤,۳ مترو پورې وي.

د ټوپ ځای (حوض) د نیزې د ټوپ لپاره ٥ متر اوږدوالی لري او بریې ٤,۲٥ متره او د ځمکې له مخې څخه د یو متر په لوړوالي د پرولون، شګې او

دارې له بورې څخه جوړې شوې تو شکې اچولی کیږي. د نیزې د ټوپ لپاره د سرک اوږدوالی ٤٥ متره او بریې ۲۵, ۱ متره وی. د ټوپ په وخت کې د نیزې د تکیه کولو لپاره د لرګې یو صندوق حوض ته مخامخ د ۱۰، ۱۵ سانتي مترو په واټن کینبودل شي. د دې صندوق اوږدوالې یو متروي او یوه څنډه یې د منډې د سرک خواته ۶۰ سانتي متره او بله څنډه یې د خیزد ډنډ (حوض) لورته ۱۰ سانتي متره وي. همدارنګه د دې لرګین صندوق داواري په اندازه د ۵۰ سانتي متره په اوږدوالي او ۵, ۲ ملي متره په پیړوالی یوه دا وسپنې تړته نیول کیږي.

د ګلولې اچول:

ګلوله له اوسپنې څخه کلوله (ګرده) جوړیږي چې د سړیو لپاره ۷ کیلو او ۲۵۷ ګرامه، د ځوانانو لپاره ٦ کیلو ګرام او د ښځو لپاره ٤ کیلوګرامه وي.

ګلوله له یوې دایرې څخه اچول کیږي چې ګردوالي (قطر) یې دوه متره او دیارلس سانتي او پنځه ملي وي، بریې ٦, ۱ سانتي او ۷ ملي متره وي. د ګلولې د اچولو ډګر ٤٥ درجې وي.

د ډسک اچول:

د ډسک وزن د سړیو لپاره ۲ کیلوګرام، د ځلیمانو لپاره ۵, ۱ کیلوګرام او د ښځو لپاره یو کیلو ګرام وي.

ډسک له یوې د ایرې څخه اچول کیږي چې بریې ۲ متره او ۵۰ سانتي او شعاع یې ۲۵, ۱ متره وي.

د همر اچول:

همر له یوې اوسپنیزې ګلولې څخه عبارت دی چې په یوه زنځیر د ۱۸, ۱ مترو په اوږدوالی تړلې وی او د زنځیر په پای کې یو لاستی لري.

د سړیو لپاره د هم وزن ۷ کیلو او ۲۵۷ ګرامه او ځلمیانو لپاره ٦

کیلوگرامه وي. همر له یوې دایرې څخه اچول کیږي چې ددی دایرې گردوالې (قطر) ۲ متره او ۱۳ سانتي او ٥ ملي متره وي. د همر داچولو ډگر، لکه د ډسک د ډگر په شان د ٤٥ درجو په زاویې سمیږي او هم د ډسک د اچول د ډگر په ډول په شاو خوا یې په همآغه اندازه سیمي جالۍ نیول کیږي.

د نیزې اچول:

د نارینه وو لپاره د نیزې وزن ۸۰۰ گرامه، اوږدوالی یې له ۲,٦۰ تر ۲,۷۰ مترو او د ښځو لپاره د نیزې وزن ٦۰۰ گرام اوږوالی یې ۲۲۰ تر ۲,۳۰ مترو پورې وي. هغه تار چې د نیزې د ثقل د مرکز په برخه کې تاویږي اوږدوالي یې له ۱٥ تر ۱٦ سانتي متره وي. د نیزې د اچولو د ډگر لومړنی دایره په عمومي ډول ۳۰ متره واټن لري، خو بیا هم دسپورتمینانو د صنف له پلوه توپیر کوي او د نیزې د اچولو د میدان یا ډگر نورې دایرې یو له بله ٥ متره واټن لري. د نیزې د ډگر د منډې د سړک اوږدوالي له ۳۰ تر ۳٥ مترو او بریې تر ٤ مترو وي.

د مارافون (ماراتون) منډه:

د ماراتون منډه د ٤۲ کیلومترو او ۱۹٥ مترو په واټن وي او په المپیایي لوبو کې گډون لري. ماراتون په یونان کې هغه ځای دی چې تقریباً د یونان د پایتخت د آتن د شمال په څلویښت کیلومتره کې پروت دی. په ٤۲۰ ع کال د مارافون په سیمه کې د یونانیانو او فارسایانو ترمنځ خونړۍ جگړې وشوې، سره له دې چې د فارسایانو د عسکرو شمیر د یونانیانو عسکرونه ډیر زیات و پرنانیانو برې تر لاسه کړ. یوناني سپهسالار «ملتي یاد» وغوښتل چې د جگړې وگټلو نیک خبر آتن ته ورسوي او په دې ډول یې «فدینکس» یو له خپلو افسرانو چې ډیر ښه منډي وهونکی و، آتن ته ولیږه څو د برې پیغام یونانیانو ته

ورسوي. نو موږ ی افسر د سپهسالار په امر په منډه ځان آتن ته ورسوه او ددی لپاره کله چې نوموړی ډیر ستړی ستومانه وه يوازې په لوړ آواز يې وويل: «خوشحاله اوسئ موږ بريالی شوو! » ددې جملې له ويلو وروسته په ځمکه راولويد او مړ شو. د «فدينکس» له مړينې وروسته هغه واټن چې هغه وهلې و دهغه ستړيري په ياد چې د هغوي په برخه شوي و په خپلو لوبو کې شامل کړ.

ددې لپاره چې د مارافون په سيمه کې جګړه شوې وه او بری هم په همدې سيمه کې د يونانيانو په برخه شوی و، نو له همدې امله د هغه واټن د منډې نوم يې مارافون کيښود. د منډې لومړنۍ لوبه په ١٨٩٦ ع کال کې ترسره شوه.

د مارافون د منډې د لوبې ساحه په ١٩٢٠ ع کال د ٤٢ کيلومترو او ١٩٥ مترو په واټن ټاکل شوې وه.

وزن پورته کول

وزن پورته کول د درنو سپورتونو له ډلې څخه ګڼل کیږي او هغه سپورټ دي چې د بدنې قوې د ودې لپاره ډیر ګټور دی. وزن پورته کول د اتلاتیک سپورټ په نامه هم یادوي. دغه ورزش پخوا وختونو کې له زیات شمیر سپورتونو سره یو ځای و، خو وروسته د هغه لپاره ځانګړي مقررات برابر شول.

وزن پورته کول د ورزش په توګه اوږد عمرنلري خو د درنو تیږو او شیانو پورته کول له پخوا څخه رواج درلود.

یو پیړۍ مخکې وزن پورته کول د کندر سور، بالقان، مرکزي اروپا اولرې ختیځ په هیوادنو کې رواج درلود او په ۱۸۹٦ ع کال د ورزش د ډیر شمیر برخو په قطار کې ودریده. په ۱۹۱٤ ع کال د وزن پورته کولو نړیوال فدراسیون رسماً جوړ شو. وزن پورته کول په ۱۹٦۸ ع کال په درې حرکتونو کې ترسره کیده، خو مربوط فدراسیون د پریکړې له مخې له ۱۹۷۲ ع له وروسته دوه ضربې قبول شو. د وزن پورته کولو سالون یا ددې ورزش د تمرین د کوټې اوږدوالی ۱٦ متره او بریې ۱۰ متره وی او چت یې له ٤ تر ٥ مترو لوړوالی لري. د وزن پورته کولو تخته ٤×٤ په اندازه د سالون په یوه څنډه کې کینبودل کیږي. د وزن پورته کولو د تمرین او لوبې لپاره د اوسپنې ډول، ډول میلونه، او په بیلا بیلو وزنونو ځانګړی او سپنیزو تبیوته اړتیا وي. دغه راز د وزن پورته کولو په کلپ کې باید د جمناستک زینه، حرک، رسې، ډمبل، هالتر، او ډیر شمیر ضروري شیان موجود وي.

افغانستان کې وزن پورته کولو له څو کلونو را پدې خوا رواج لري.

زموږ په وزن پورته کوونکو کې هم ورزش کاران له نړیوال شهرت او اعتبار څخه برخمن شوي دي. لکه څنګه چې د افغانستان د المپیک د ملي کمیټې د وزن پورته کولو له ملي حکمانو څخه دوتنه (استاد رحمت الله« کارمند » او استاد محمد عظم« کوهی ») د وزن پورې کولو د نړیوال فدراسیون له خوا د نړیوال حکم په توګه منل شوي او د نړیوال حکمیت ځانګړی کارتونه ورته ورکړ شول. په دې ډول دغه دوه تنه افغاني ورزشکاران کولی شي چې د دغو کارتونو په اعتبار له ۲۰۰۱، تر ۲۰۰٤ع کال پورې په سیمه ییزو قاره وی او نړیوالو لوبو کې حکمیت وکړي. هغه ورزشکاران چې په دې وروستیو کالونو کې د وزن پورته کولو په ورزش کې ښه ځلیدلی دي له: د ابراهیم زاده له کلپ څخه عبدالفاروق، احمدولی او محمد طاهر، د محمد علی سلطانی له کلپ څخه حبیب الله او مردان څخه عبارت او دیادولووړهم دي او د وزن پورته کولو لوبه د بدن د پالنې (پرورش اندام) په کلپونو کې ترسره کیږي.

د کابل یو شمیر کلپونه د بدنی روزنی په برخه کې معرفي شوي دي.

د افغانستان د وزن پورته کولو قهرمانان په ۱۳۷۹ لمریز کال کې دغه لاندې کسان دی چې د نومونو په ترتیب سره یې لومړی، دویم او دریم مقامونه ترلاسه کړي دي:

- د ٥٦ کیلوګرام په کلاس کې حبیب الله، غلام رسول او میر همایون
- د ٦۲ کیلوګرام په کلاس کې رامین، امیر جان او محمد نسیم.
- د ٦۹ کیلوګرام په کلاس کې محمد طاهر، محمد سبحان او سید عبدالرزاق.
- د ۷۷ کیلوګرام په کلاس کې مردان، احمد ولي او احمد فرید.
- د ۸٥ په کلاس کې عبدالفاروق، میر محمد خالق او عصمت الله.
- د ۹٤ کیلوګرام په کلاس کې فرهاد، پښتون او سیامک.
- د ۱۰٥ کیلوګرام په لومړي کلاس کې فریدون.

سوک وهل «بوکس»

د سوک وهل یا بوکس ورزش د رینګ په منځ کې د دوولوبغارو ترمنځ مبارزه ده. دغه لوبه د دوو آماتورو او حرفه یې کسانو له خوا په ځانګړو دستکشو سره ترسره کیږي او په نړۍ کې ډیر خوښوونکي او پلویان لري.

د مسابقې رینګ یا ډګر ډیر ځله معمولاً، د مربع ته ورته ځای وي چې په درې قطاره رسۍ راګرد شوې وي. رنګ له ځمکې څخه یو متر لوړ وي او د شاو خوا د پړو (طنابونو) لوړوالې ۱,۳۰ متره وي. سوک وهونکی د لوبې په ورځ وزنیږي او سره جوړه کیږي. ددې لپاره چې بوکسران د لوبې د ترسره کولو په خاطر لازمه ځواکمني ولري او په کومه ناروغي هم اخته نه وي، له لوبې مخکې اوله وزن کولو وروسته تر روغتیایې معاینې لاندې نیول کیږي.

د سوک وهلو لوبه په پخوا وختو کې د لویانو لپاره ۳-۳ دقیقه یې واره (رونـد) او د منځې سن لپاره دوه - دوه دقیقه یې یا یو ۳ دقیقه یې میدانونو کې ترسره کیږي.

نوی لوبغاړی کولای شي په درې دوه دقیقه یې میدانونو کې لوبه وکړي. د لوبې د دورونونو په منځ کې یوه دقیقه استراحت ورکول کیږي.

حرفه یې او د دران وزنه لرونکې سوک هونکی هم په درې دقیقه یې رونونو کې مسابقه ورکوې او ډیر ځله د هغوی لوبې ۱۰، ۱۲ او ۱۵ رونونو ته رسیږي. د سوک وهلو لوبه کیدای شي د یو ورزش کار په ګټیه په یوه امتیاز او یا په یوه فني ضربې سره پای ته ورسیږي. که یو سوک وهونکی د یوه حریف سوک

وهونکي د ضربې له امله په ځمکه ولوېږي او رفري ترلسو حساب وکړي او هغه له خپل ځای څخه پورته نشي، لوبه يې بايلوده او وايې هغه ناک اوټ شوی دی.

د لوبې بهير د رينګ په دننه کې د رفري له خوا او د رينګ په څنګ کې د يو څارونکې هيئت له خوا کنترول او څارل کيږي.

له ملا ښکته، پــــه شــــا، په غاړه، سر، اړخ، بډوډو بانـــدې د ضربو وهل منع دي او همدارنګـــه په خلاص او نه موټــــې شوي لاس، ليچې او څپيړې باندې وارکول هم قول دی.

پـــه افغــــانســــتان کــــې د سوک وهلو ورزش د خلکو د پام اومينې وړدی او په هـــر وخـــت کې په مرکز او ولا يـــتونو کـــې د بـــوکسنګ ټـيمونه او کلـپونه فعــال ووا ودي.

ددې ورزش له څو تنو سابقه لرونکو او هغو کسانو څخه چې سوک وهلو لپاره يې هڅې کړې او په خپل وزن کې اتل وو، دلته يې نو مونه اخلو:

د سـوک وهـلو د فـدراسـيـون رئـيس عـزيـز احـمـد «اخـتـری»، عـزيـز الـلـه«عـزيزی» عـبدالـغـفور«رغـبـت» نجـيـب الـلـه«حسـيـنـی»، شـيـر آقـا، عبدالسلام، قاری نثار احمد «قاری زاده» او محمد معروف«رغبت».

د افغانستان د سوک وهلو د ملي ټيم غړي لاندې کسان دي:

– سيد روح الله، ميرويس، سيد هارون، عبدالله«شکيب»، احمد تميم«اختری»، هدايت الله او حميد الله.

هيله منديم د افغاني ورزشکارانو لپاره وخت برابر شي چې خپله ځواکمني او پوهه نړيوالو ته وروښيې او د خپل هيواد لپاره وياړ ترلاسه کړي.

بدن پالنه (پرورش اندام)

بدن پالنه په ځانګړی ډول د سپورټ یوه غوره برخه ده چې د ورزشکار لپاره ډیرې ګټې لري. د بدن د ښکلا او پالنې د کلپ په دننه کې په ځانګړو وسایلو سره ترسره کیږي. دغه ورزش د بدن د پیاوړتیا، دبدن د فزیکي نیمګړتیاوو، د بدن د جسامت دودی، د ګیچ والي او د رواني نآرامیو د له منځه وړلو لپاره ترسره کیږي.

د بدن د ښکلا ورزش کلپ په ډول ډول وسایلو سمبال وي. پدې وروستیو کې هڅه شوې چې د بدن د روزنې د تمرین د آسانی لپاره ځانګړي ماشینونه رامنځ ته شي. دغه ماشینونه په ډیر شمیر کلپونو کې شته، خو د بدن د ښکلا اصلي وسایل له: ډمبل، هالتر، فنر متوازي، اوسپورتي څوکې څخه عبارت دي.

د بدن د ښکلا لوبې په بیلا بیلو مناسبتونو جوړیږي. د بدن د روزنې یوه لویه لاندې پړاوونه لري: د مسابقه ورکوونکو د ډلې لپاره وزن پورته کول، د ژوري هیئت له خوا د ورزشکار وغړو اندازه لیږول او په پروتوکول کې د هغوې د ځانګړتیاو ودرجول او د بدن د ښکلا نندارچیانو او مینه والو پروړاندې د ستیژ پرمخ د نندارواو فیګورونو تر سره کول ګډون لري.

په پخوا وختونو کې د بدن د ښکلا لوبې د ورزشکارانو قد په درې کټګوریو (لوړه، منځنی او لنډ ونې) په پام کې نیولو سره جوړیدی، خو پدې وروستیو کې دغه سیستم له منځه تللی او لوبه ورکوونکی ډلې دبدن د وزن له مخې ډله بندي کیږي.

د بدن پالنې ورزش د افغان ځوانانو د خوښې د ی او ډېر شمیر پدې ورزش لاس پورې کوي. د بدن روزنه د لومړي ځل لپاره په څلويښتمو کلنو کې په افغانستان کې رواج و موند او ددې رشتې د لـــومړينـــو اتلانو په ډله کې د شمس الله شمس نوم د ژبو پرسر دی .

همدا اوس هم زموږ په هیواد کې د بدني د روزنې ډېر شمیر کلپونه شته او تجربه لرونکي او تکړه استاد د ځوانانو په روزلو بوخت دي.

د بدن د پالنې د ورزش په څانګه کې د سابقه لرونکو او تکړوه و استادانو له جملې څخه کولای شو د فضل احمد، استاد مرزا، رحیم بره کی، استاد خواجه محمد غوث او عبدالله یعقوبي نومونه واخلو.

د افغانستان د بدن د پالنې د ملي تیم غړی له: عبدالوسع، عبدالبشیر، ولي محمد کریم، صفی الله، وحید پاکزاد، محمد افضـــل، محمد یعـــقوب، غلام عمر او محمد داؤد څخه عبارت دي.

د بدن د پالنې د ځوانانو د غوره څیرو په توګه دغه کسان را پیژندل شوی دي: نور الهدا، حمید شیر باز، محمد یاسین، عبدالجمیل او محمد شفیع.

په افغانســتـــان کې د بـــدن د پالـــنې او وزن پورته کولو د کلپونو د شمیر یادونه پدې ډول کولای شو:

د ابراهیم زاده ورزشي کلپ، د محمد علي سلطاني ورزشي کلپ، د ښوونې او روزنې د پوهنځي ورزشي کلپ، د اشبال ورزشي کلپ، د طلوع ورزشي کلپ، د میوند ورزشي کلپ.

دريمه برخه:

د ورزش نړیوال جشنونه

د اولمپیک لوبې

اولمپیک د انسان تر ټولو ستر او زوړ ټولنیز جشن ګڼل کیږي چې په هرو څلورو کلونو کې یو وار د نړۍ په یوه څنډه کې لمانځل کیږي. دغه لوبې په لرغوني یونان پورې اړه لري. یونانیانو په ډیرو خدایانو باور درلود چې هر یو یې د طبیعي یا انساني ځواک او پدیدې ګڼل کیدې. د هغو له ډلې زیوس چې د خدایانو خدای (ج) وو او په ټولو یې فرمان چلاوه او هرکول چې د بشري قدرت ښکار ندوي او په ورزش او هنر کې د ټولو انسانانو سرلاري و.

هر کول د زیوس په مرسته او ملاتړ وروسته له هغه چې د وخت د ستم کوونکي د حاکم د اوجین د حکومت لمن ټوله کړه، د دغه بري د یادونې او درناوي لپاره د لرغوني اولمپیک لوبې یې د یو ورځني جشن ګوټې په ډول د اولمپیا د غرونو په لمنو کې یې د اوجین په کنډوالو بنسټ کیښود.

د اولمپیک لومړنۍ لوبې په ۷۷۶ قبل المیلاد مسیح کال تر سره شوې او د منډې او سوک وهلو تن په تن لوبې او پهلواني د پکې شاملې وې. وروسته د آس سورلۍ او د ټوپ ډسک اچولو، د نیزې اچولو او نوزو پنځه ګونې لوبې وربانديې زیاتې شوې. د لرغوني اولمپیک لوبې تر ۳۹٤ میلادي کاله دوام درلود. پدې کال کې د روم امپراطور یود زیوس د لوبو دوام بند کړ. او دوه کاله وروسته د هغې حملې په ترڅ کې چې په یونان وشوه، د اولمپیکي ستر معبد او ورزشي تأسیسونو ته اور واچول شو او چور شول.

د لرغوني اولمپیک په لوبو کې هغو کسانو ګډون کولای شو ای چې هیڅ وخت په جرم، دروغو او غلانه وو محکوم شوي. لې تر لږه دیرش ورځې یې تمرین کاوه او د خدایانو په وړاندې یې قسم یاداوه چې د لوبو ټول قوانینو ته غاړه کیږدي د دغو لوبو ګټونکو به د خلکو په منځ کې لوړ مقام ترلاسه کاوه. هغوی به یې پداسې حال کې چې ارغواني جامې به یې په تن کــې وې او د اولمپیک تاج به یې په سرو و، د ګاډۍ په ســورلۍ چې د لسوسیینو آسونو په واسطه به کشول کیده او د زرګونــو خلکو له خوا به یې درناوی کیده، ښارته د ننه کول. د لیږدونکو د لیــږدونې په وخــت کې به یې د ښار د کلا د دیوال یوه بــرخــه غور زوله څو اتــلان له هغې لارې ښــارته ننــوځي. هــغوي ویل: د ښــار ربښتني کلا د اتلانو سینې دي.

د اولمپیا اتلانو به په وړیــا ډول ښکلــی کور تــرلاســه کاوه او د مالــیو له ورکولو څخه معاف وو. ورزشکارانو به د لوبو په پیل کې د غه شعار ادا کاوه:
تر ټولو پیاوړی، تر ټولو لوړ، او تر ټولو تیز.

د نوي اولمپیک بنسټ ایښودونکی، په (١٨٦٣-١٩٣٧ع) کال کې بارون پیدوکوپرتین فرانسوی څیړونکی او پوه دې چې د لرغوني اولمپیک دیوې سترې مجموعی برخی له کشف او ورزش سره د خلکو د مینه والی له مخې یې، د اولمپیک د جوړیدنې فکر یې په نوی قالب کې مطرح کړ. او د هغه د هڅو له امله د اولمپیایي لــوبو لومړنــۍ دوره پــه ١٨٩٦ع کال او د ٢٨٥تنو په ګــډون، له هر ډول نــژادي، ژبــني، مرام، سیــاسي، مــذهبی او ملی مسلو پرته په آتن کې جوړی شوی.

دلرغوني اولمپیک لوبې تر ٣٩٤ میلادي کاله دوام درلود. پدې کال کې دروم امپراطور تیودزیوس د لوبو دوام بند کړ. او دوه کاله وروسته د هغې حملې په ترځ کې چې په یونان وشوه، اولمپیک ستر معبد او ورزشي تأسیساتو ته اور

واچول شو او چورشول. له هغه وخته تراوسه پرته د لومړۍ اودويمې نړيوالو جګړو له وخته تراوسه، دغه لوبې په ترتيب په هرو څلورو کلونو کې د نړۍ په يوه ښار کې جوړې شوي دي. کوبرتين وايي هغه څه چې د اولمپيک په لوبو کې اهميت لري، لوبه نه، بلکې په لوبه کې د ګډون لپاره چمتووالی دی. د زور آزمايلو لپاره د ځوانانو چمتووالی د يو ملت، د ځواکمنۍ بيلګه ده. بايد هيره نه کړو چې ښه جګړه کول او د جګړې لپاره ښه چمتووالی په ژوند کې د برې اصلي عوامل ګڼل کيږي.

د اولمپيک توغ (بيرغ) او نښان:

د اولمپيک رسمي بيرغ د بلژيک دولت په ۱۹۲۰ع کال کې د اولمپيا نړيوالې کميټې ته ورکړ. دغه توغ د اولمپيک د لوبو له هرې دورې وروسته د امانت په ډول هماغه ښار ته ورکول کيږي چې وروستۍ لوبې په هغه کې شوې وې.

هغه کړۍ چې په بيلا بيلو رنګونو د اولمپيک د توغ يا بيرغ پر مخ ليدل کيږي او د اولمپيک نښانې جوړوي، د ځمکې د مخ د هيوادونو د ورزشکارانو د مرستو او پيوستون ښکارندويي کوي. کړۍ پدې رنګونو دي:

١ - توره کړۍ د افريقا د وچې نښه.

٢ - زيړه کړۍ، د آسيا د وچې نښه.

٣ - سره کړۍ د امريکا د وچې نښه.

٤ - آبي کړۍ د آستراليا دوچې نښه.

٥ - شنه کړۍ د اروپا د وچې نښه.

د اولمپیک د لوبو څراغ:

له هغه ځایه چې په پخوا کې یعنې د اولمپیک دلوبو د پرانستلو په وخت کې به یې د خپل لوی خدای زیوس په ویاړ یو سپیڅلی څراغ لګاوه، نن هم د لرغونو یونانیانو د لرغونو چارو په پیروۍ د لوبو له پیل څخه مخکې څراغ لګوي. کله چې په ۱۹۳۶ع کال د اولمپیک لوبې په برلین کې جوړیدې. د ورزشکارانو د استازۍ کمیټه او رئیسان پدې فکر کې شول چې د اولمپیک ډیوه دیو شمعدان په بڼه داسې برابر کړي چې د هرډول بوی پیښنو په وړاندې ودریږي او مړه نشي، پدې ترتیب لومړنی څراغ د شمعدان په بڼه جوړ شو. د څراغ د لیږدولو او لګولو مراسم داسې وو.

د ۱۹۳۶ع کال د یوې لمریزې ورځې په غرمه په آتن د زیوس په معبد کې د زیتون یوه توټه لرګی د لمر د وړانګې په واسطه بل شو او دیوې ګردې شیشې په دننه کې چې د یو قدیمي څراغ په ډول جوړ شوی وو، کیښودل شو. څراغ د یو زاړه کشیش له خوا د یو ځوان یونانی ورزشکار په لاس کې ورکړ شو، هغه د څراغ د لیږدولو لپاره لومړنی ګامونه له یونان څخه برلین ته پورته کړل. ددې څراغ ګر لیږدولو کې د درې زرو په شا او خوا کې منډې وهونکو ګډون کړی وو. منډې وهونکو په ټاکلو واټنونو کې څراغ یو بل ته وسپاره څو په پای کې له بیلو بیلو ښارونو څخه له تیریدو وروسته په اټکل شوی وخت برلین ته ورسیدل. ددې څراغ لیږدول چې د یوی سپیڅلې وړانګې درلودونکی و، په ورزشکارانو او ننداره چیانو ځانګړی اغیز درلود.

د اولمپیک نړیواله کمیټه:

د اولمپیک د لوبو د جوړولو د چارو د تنظیم لپاره په ۱۸۹۶ع کال د اولمپیک نړیواله کمیټه جوړه شوې چې د لومړی رئیس یې کوبرتین وو.

د کمیتې موخې (هدفونه) ورزشکارانو سره بسپنه، د لوبو جوړولو، د سپورت د پلویانو لارښوونې او مرستو، د سپورت د پرمختیا لپاره د ښو لارو چارو له میندلو او د نړیوالي دوستانه فضأ او روغ نیتۍ له را منځته کولو څخه عبارت دی. د کمیتې د ندې د ځای له ټاکلو، د پروګرامونو له جوړلو، د ګډونکو د شمیر له ټاکلو او د اولمپیک د لوبو د جوړیدو لپاره تبلیغات څخه عبارت دی.

د اولمپیک لوبې:

تراوسه د اولمپیک د لوبو (۲۷) دورې ترسره شوی دی چې کلونه، او د ګډونکو هیوادونو د شمیر د جوړیدو ځای او لوبغاړو ګټه یې په لاندې ډول دي:

- لومړی، ۱۸۹۶، آتن، ۱۳ هیوادونه له ۲۸۵ تنو لوبغاړو سره.
- دویم، ۱۹۰۰، پاریس، ۲۰ هیوادونو له ۱۰۶۶ تنو لوبغاړوسره.
- دریم، ۱۹۰٤، سن لویی، ۱۱ هیوادونو له ٤۹٦ تنو لوبغاړو سره.
- څلورم، ۱۹۰۸، لندن، ۲۲ هیوادونو له ۲۰۵۹ تنو لوبغاړو سره.
- پنځم، ۱۹۱۲، استکهلم، ۲۸ هیوادونو له ۲٥٤۱ تنو لوبغاړو سره.
- اووم، ۱۹۲۰، آنتورپ، ۲۹ هیوادونو له ۲٦٥٦ تنو لوبغاړو سره

اتم، ۱۹۲٤، پاریس ٤٤ هیوادونو له ۳۰۹۲ تنو لوبغاړو سره.

نهم، ۱۹۲۸، امستردام، ٤٦ هیوادونو له ۳۰۱٥ تنو لوبغاړو سره.

لسم، ۱۹۳۲، لوس انجلس، ۳۷ هیوادونو له ۱٤۰۸ تنو لوبغاړو سره.

یوولسم، ۱۹۳٦، برلین، ٤۹ هیوادونو له ٤۰٦۹ تنو لوبغاړو سره.

څوارلسم، ۱۹٤۸، لندن، ٥۹ هیوادونو له ٤٤٦۸ تنو لوبغاړو سره.

پنځلسم، ۱۹۵۲ هلسنگی، ۶۹ هیوادونو له ۵۸۶۷ تنو لوبغاړو سره.

شپاړلسم، ۱۹۵۶، ملبورن، ۶۷ هیوادونو له ۳۱۸۴ تنو لوبغاړو سره.

اوولسم، ۱۹۶۰، روم، ۸۴ هیوادونو له ۵۳۹۶ تنو لوبغاړو سره.

اتلسم، ۱۹۶٤، توکیو، ۹٤ هیوادونه له ۵۵۶۵ تنو لوبغاړو سره.

نولسم، ۱۹۶۸، مکسیکو، ۱۰۹ هیوادونه له ۶۰۸۲ تنو لوبغاړو سره

شلم، ۱۹۷۲، میونیخ، ۱۲۱ هیوادونه له ۸۵۰۰ تنو لوبغاړو سره

یوویشتم: ۱۹۷۶، مونتریال، ۸۹ هیوادونه له ۹۵۶٤ تنو لوبغاړو سره

دوه ویشتم، ۱۹۸۰، مسکو، ۸۱ هیوادونه له ۵۲۲۶ تنو لوبغاړو سره

درویشتم، ۱۹۸٤، لوس انجلس، ۱٤۰ هیوادونه له ۷۷۸٤ تنو لوبغاړو سره

څلورویشتم، ۱۹۸۸، سیول، ۱۶۱ هیوادونه له ۱۳۶۷٤ تنو لوبغاړو سره

پنځه ویشتم، ۱۹۹۲، بارسلونا، ۱۶۵ هیوادونه له ۱٤۳۹۲ تنو لوبغاړو سره

شپږویشتم، ۱۹۹۶، اتلانتا، ۱۹۷ هیوادونه له ۱۷۶۵ تنو لوبغاړو سره

اوه ویشتم، ۲۰۰۰، سدنی، ۲۰۰ هیوادونه له ۲۳۶۷ تنو لوبغاړو سره

یادښت: د برلین د ۱۹۱۶ع کال د اولمپیک لوبې، ۱۹٤۰ توکیو او ۱۹٤٤ع لندن د لومړیو او دویمو نړیوالو جگړو له امله جوړې نه شوې.

د فوټبال نړیوال جام

د اولمپیک له لوبو وروسته د فوټبال نړیوال جام لوبې په نړۍ کې تر ټولو سترې ورزشي لوبې دي. د فوټبال د نړیوال جام لوبې په ۱۹۳۰ع کال د فرانسوي ژول ریمه په نوښت پیل شوې.

د هغه وخت لومړنۍ لوبه دیورګوای د خپلواکۍ له جشن څخه د لمانځنې په وخت کې په هغه هیواد کې جوړه شوه چې میلمه هیواد د اتلوالۍ مقام ته ورسید.

د فوټبال د نړیوال لومړنی جام (کپ) چې دژول ریمه له خوا برابر شوی وو، په ۱۹۷۰ع کال د برازیل له درې ځلي قهرمانۍ وروسته د تل لپاره په هغه هیواد پورې اړه پیدا کړه او فیفا بل جام برابر کړو چې نګه سره زرو.

هر هیواد چې د فوټبال د نړیوال جام په لوبو کې د اتلوالۍ پړاو ته ورسیږي، نړیوال جام یې د څلور کلونو لپاره په واک کې ورکول کیږي او ددې لوبو د وروستي دور په پیل کې هغه جام فیفا ته سپارل کیږي، څو د مراسمو په ترڅ کې د لوبو پای نوی اتل ته ولیږدول شي. که د یو هیواد ټیم درې واره د قهرماني مقام ته ورسیږي، د فوټبال نړیوال جام د تل لپاره هغوی ته ورکول کیږي او د راتلونکو لوبو لپاره بل جام جوړیږي او وړاندې کیږي.

د فوټبال د نړیوال جام لوبې له څلورو کلونو وروسته د نړۍ په یوه هیواد کې جوړیږي چې وروستۍ لوبې یې په ۱۹۹۸ع (۱۳۷۷هـ.ل) کال د فرانسې په هیواد کې جوړې شوې. باید وویل شي چې د دویمې نړیوالې جګړې او له هغې څخه درا پیدا شویو ستونزو له امله له ۱۹۳۸ع تر ۱۹۵۰ع د فوټبال نړیوالې لوبې جوړې نه شوې.

د فوټبال د نړیوال جام لوبې له پیله تر اوسه په دې ډول جوړې شوې دي:

شمېره	کال	د جوړېدو ځای	اتل
اول	۱۹۳۰	مونتی یدو	یوروګوای
دویم	۱۹۳٤	روم	ایتالیا
دریم	۱۹۳۸	پاریس	ایتالیا
څلورم	۱۹۵۰	برازیل	یوروګوای
پنځم	۱۹۵٤	زوریخ	لویدیځ المان
شپږم	۱۹۵۸	ستاکهلم	برازیل
اووم	۱۹٦۲	سنتیاګو	برازیل
اتم	۱۹٦٦	لندن	انګلستان
نهم	۱۹۷۰	مکسیکو	برازیل
لسم	۱۹۷٤	مونیشن	لویدیځ آلمان
یوولسم	۱۹۷۸	ارجنتاین	ارجنتاین
دولسم	۱۹۸۲	مادرید	ایتالیا
دیارلسم	۱۹۸٦	مکسیکو	ارجنتاین
څوارلسم	۱۹۹۰	آلمان	آلمان
پنځلسم	۱۹۹٤	امریکا	برازیل
شپاړلسم	۱۹۹۸	فرانسه	فرانسه

په پام کې دی چې د فوټبال د نړیوال جام د لوبو اوولسم دور په ۲۰۰۲ ع کال په جاپان کې جوړ شي.

ورزشي فدرسيونونه او نړيوالي اتحاديې

- F.I.F.A Federation International de Football Association.

- د فوتبال نړيوال فدراسيون.

- F. I.V.B Federation International de Vollyball.

- د واليبال نړيوال فدراسيون.

- I.H.F Federation Internatiohal de Hand ball.

- د هنډبال نړيوال فدراسيون.

- F.I.B.A Fedration International de Basket-ball Amateur.

- د اماتور باسکتبال نړيوال فدراسيون.

- I.T.F Federation International de Tennis.

- تينس نړيوال فدراسيون.

- F.I.H Federation International de Hockey.

- د هاکي نړيوال فدراسيون.

- I.T.T.F Federation International de Tennis de Table.

- د پنګ پانګ نړيوال فدراسيون.

- I.B.F Federation International de Badmenton.

- د بدمنتون نړيوال فدراسيون.

- I.B.A Federation International de Base-ball.

- د بيس بال نړيواله اتحاديه.

- F.I.L.A Federation International de Lutes Associees.

- د غېږنيونې (پهلوانی) نړيوال فدراسيون.

- U.C.I Union Cycliste- International.

- د باسيکيل ځغلونې نړيواله اتحاديه.

- A.I.B.A Association International de Boxe Amateur.

- د اماتور بوکس نړۍوال ټولنه.

- W.I.F Federation Mondial de Tackwondo.

- د تکواندو نړۍوال فدراسیون.

- F.I.N.A. Federation International de Natation.

- دلامبو نړۍوال فدراسیون.

- I.W.F Federation International de Halterophililie

- د وزن پورته کولو نړۍوال فدراسیون.



- F.I.G Federation International de Gymnastique.

- د جمناستک نړۍوال فدراسیون.

- F.I.E Federation International de Escrime.

- د تورې وهلو نړۍوال فدراسیون.

- I.A.A.F Federation International de Athletisme Amateur.

- د اماتور اتلاتیک فدراسیون.



- U.T.T Union International de Tir.

- د نښه ویشتلو نړۍوال فدراسیون.

- F.I.T.A Federation International de Tir all Arc.

- د تیراندازۍ نړۍوال فدراسیون.

- U.I.P.M Union International de Pentahlon Moderne.

- د پنځه ورزشه (غېږنیونې، منډې، توپ، د ګولۍ اچولو او نېزې اچونې) نړۍواله اتحادیه.

_ F.I.C Federation International de Canot.

- د بېړۍ ځغلولو نړۍوال فدراسیون.

- F.I.S.A Federation International des Societes d ' Aviron.

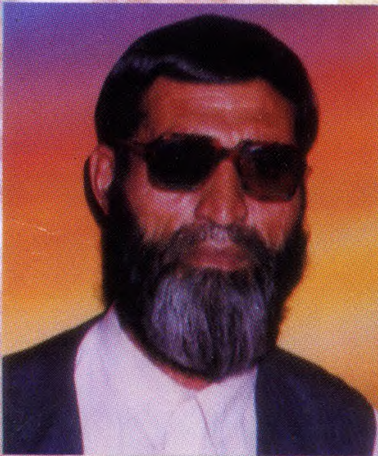
- په پارو د بېړۍ ځغلولو نړۍوال فدراسیون.

- I.Y.R.V Union International de Regates a voile.

-د بادبان لرونکې بېړۍ چلولو نړۍواله اتحادیه.

د اریک د گرځنده کتابتونونو د اداری خپاره شوی کتابونه

۱- د افغانستان عمومی جغرافیه
۲- جغرافیای عمومی افغانستان
۳- د افغانستان تاریخی ودانی
٤- بناهای تاریخی افغانستان
۵- د افغانستان محلی خواړه
٦- ورزشهای محلی افغانستان
۷- سپینه کوتره
۸- کمان طلایی
۹- زده کړو چی ورزده کړو!
۱۰- بیا موزیم تا بیاموزانیم!
۱۱- په افغانستان کی د چاپیریال ساتنه
۱۱- حفاظت محیط زیست در افغانستان
۱۳- په افغانستان کې د بوزغلیو او باغونو جوړونه او روزنه
۱٤- تربیه و تهیه، بُزق و باغها در افغانستان
۱۵- د تمدن سوغات
۱٦- ارمغان تمدن
۱۷- زلزله در افغانستان
۱۸- په افغانستان کې زلزلې
۱۹- معیوبین و جامعه
۲۰- معیوبین او ټولنه
۲۱- د افغانستان لنډکی تاریخ
۲۲- تاریخ فشرده ء افغانستان
۲۳- د چرگانو ساتنه او پالنه
۲٤- مرغداری
۲۵- دنیای کودک
۲٦- د ماشوم نړی
۲۷- نگاهی بر اوضاع اقتصادی افغانستان
۲۸- د افغانستان اقتصادی حالت ته یوه کتنه
۲۹- د شاتو مچیو روزنه
۳۰- زنبور داری
۳۱- د افغانستان مشاهیر
۳۲- مشاهیر افغانستان
۳۳- د افغانستان کلک پوستي میوي
۳٤- میوه های سخت پوست افغانستان
۳۵- جغرافیاي ولایات افغانستان
۳٦- د افغانستان د ولایتونو جغرافیه
۳۷- تکنالوژی بایوگاز
۳۸- د بایوگاز تکنالوژي
۳۹- پرخوری یا خود خوري
٤۰- ډیر خوراکی
٤۱- بازی های عامیانه اطفال
٤۲- د ماشومانو ولسي لوبي
٤۳- ٤٤- لنډي ها
٤۵- رهنمای تشخیص و تداوی امراض چشم، گوش، گلو و بینی
٤٦- د سترگو، غوږ، ستوني او پزی ناروغیو د تشخیص او درملنی لارښود.
٤۷- سرگرمی با تجربه های علمی
٤۸- په عملي تجربو سره وخت تیرول
٤۹- په افغانستان کې کانی زیرمی
۵۰- ذخایر معدنی افغانستان
۵۱- اساسات ماهی پروری
۵۲- د کبانو د روزلو لارښوني
۵۳- اوبه د ژوند سرچینه
۵٤- آب سر چشمه ء حیات
۵۵- تدبیر منزل
۵٦- د کور سمبالښت
۵۷- سبزی ها
۵۸- سابه
۵۹- د افغانستان مشاهیر (دویم ټوک)
٦۰- مشاهیر افغانستان (جلد دوم)
٦۱- توصیه های مفید برای انکشاف باغداری در افغانستان
٦۲- په افغانستان کې د باغونو د پرمختگ په هکله گټوري لارښوني
٦۳- شاهراه های افغانستان
٦٤- د افغانستان لوي لاري



نـــوم: سید مؤمن ساداتي د حاجي سید یحیی زوی.

د زیږیدو کال: ۱۳۲۹هـ ل (۱۹۵۰ع).

د زیږیدنې ځای: د کابل ولایت دده سبز ولسوالی، دده یحیی کلی.

زده کړې:

لومړنی او ثانوي: دده یحیی لومړنی ښوونځی او د استقلال عالي لیسه.

لوړې زده کړې: د بدني روزنې انستیتوت، او د کابل پوهنتون د اقتصاد پوهنځي داداري او صنعت څانګه.

دندې:

د کابل د استقلال په عالی لیسه کې د بدني روزنې ښوونکی، د ښوونې او روزنې د بدني روزنې په ریاست کې د سپورت فني او مسلکي غړی، د تلویزیون د ورزشي پروګرامونو همکار، د عسکری د خدمت په دوره کې د جمهوري ریاست د ګارډ د سپورټ آمر، د (Solidaritée) مؤسسې کارکوونکی او اوس د فرانکو-افغان په لیسه (پینبور) کې دبدني روزنې او سپورټ ښوونکی.

بهرني سفرونه:

په ورزشي سیمینارونو، کورسونو او سپورتي لوبو کې یې د ګډون لپاره: ایران، چکوسلواکیا، منګولیا، هنګري او پخواني شوروي ته سفرونه کړي دي.

